М. А. Шит

ОТВЕТСТВЕННОЕ

РОДИТЕЛЬСТВО

Просветительская психолого-педагогическая

программа для родителей

Альметьевск, 2025 г.

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 4 |
| Наименование и направленность программы | 7 |
| Информация о разработчиках, участниках и месте реализации программы | 7 |
| Обоснование практической актуальности | 7 |
| Описание проблемной ситуации | 8 |
| Цели и задачи программы | 9 |
| Этапы и алгоритм реализации программы | 10 |
| Формы работы, используемые при реализации программы | 11 |
| Научно-методическое обеспечение программы | 11 |
| Принципы, на которых основана программа | 13 |
| Ожидаемые результаты реализации программы | 14 |
| Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы | 14 |
| Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы | 14 |
| Способы обеспечения гарантий прав участников | 15 |
| Система организации внутреннего контроля за реализацией программы | 15 |
| Факторы, влияющие на достижение результатов программы | 16 |
| Критерии оценки достижения планируемых результатов | 16 |
| Проверка эффективности программы | 16 |
| Подтверждение соблюдения правил заимствования | 17 |
| Тематическое планирование | 17 |
| Лекции для родителей. Лекция № 1. Психофизиологическая характеристика детей и подростков | 21 |
| Лекция № 2. Погода в доме или микроклимат в семье  | 33 |
| Лекция № 3. Воспитание любовью | 40 |
| Лекция № 4. Агрессия детей – как избежать этого | 46 |
| Лекция №5. Трудные дети: откуда они берутся?  | 51 |
| Конспекты занятий. Занятие 1. «Для чего мы сегодня собрались?». | 57 |
| Занятие 2. «Стили родительского воспитания». | 61 |
| Занятие 3. «Оценочное и безоценочное принятие». | 66 |
| Занятие 4. «Техника активного слушания». | 72 |
| Занятие 5. «Общение: умение говорить». | 79 |
| Занятие 6. «Разрешаем конфликты». | 83 |
| Занятие 7. «Поощрение и наказание». | 87 |
| Занятие 8. «Три состояния «Я». | 92 |
| Занятие 9. «Родители и школа». | 96 |
| Занятие 10. Заключительное занятие. | 99 |
| Список используемых источников | 103 |
| Приложение | 105 |

**Пояснительная записка**

В современных реалиях научный дискурс, развивающийся в поле зрения семейного воспитания и детско-родительских отношений, ориентирован, прежде всего, на развитие родительской ответственности и компетентности. Обуславливается это, прежде всего, возросшей потребностью в конструктивных отношениях таких субъектов воспитания, как семья и школа, сотрудничество в данной области поможет вести воспитательную работу плодотворней и эффективней.

Феномен «родительство» имеет достаточно долгую историю развития, но научные споры не утихают до сих пор. Разнообразие взглядов и классификаций определяют компетенции как социокультурный продукт конкретного общества, которые в свою очередь зависят от контекста семейного устройства. Родительские компетенции динамичны и изменяемы, их «…актуализация требует наличия двух фундаментальных элементов: способность и желание исполнять роль родителя». В связи с появлением новых вызовов современного мира родители должны не только обладать неким набором знаний, навыков, ценностных установок, но и постоянно развиваться в данных областях.

Анализ современной научной литературы позволяет выделить несколько научных подходов понимания феномена «родительство». Это психологический, социологический и педагогический.

Так, психологи рассматривают феномен родительства преимущественно в рамках системного и феноменологического подходов. Согласно первому, родительство включается как подсистема в систему семьи. За ним признается относительная самостоятельность, но его описание происходит в тесной взаимосвязи с семейной системой.

Феноменологический подход использует принцип понимания, рассматривая явление многомерно, а не толкуя однозначно. Так, при трактовке родительства особенно учитывается субъективный фактор, важным моментом становится абстрагирование от привычных стереотипов и шаблонов, исключение влияния субъективного опыта исследователя, морально-нравственных установок и прочих оценочных категорий, но с обязательным учетом историко-культурного окружения.

Социологический подход к исследованию родительства предполагает его исследование как общественного явления, в историческом развитии на современном этапе, как развернутого во времени, различного по структурам и формам деятельности пространства, в котором организовано взаимодействие взрослых и детей.

Так, в рамках эволюционистских концепций, представлена специфика изменения содержания родительства в истории развития общества (Р. Зидер, М. Мид, П. Сорокин). Авторами подчеркивается, что в социокультурном плане родительство с самого начала представляет собой единство биологического и социального аспектов, при этом отношение мать-дитя, является той осью, вокруг которой формируются социальные связи, происходит становление семьи, других социальных институтов.

Педагогический подход к пониманию феномена родительства основывается на изучении воспитательного потенциала семьи, когда родительство является источником педагогических целей и одновременно средством их достижения. В основе педагогического подхода лежит изучение воспитательных стратегий родителей, призванных «сформировать у детей систему качеств личности, взглядов и убеждений, которые, с одной стороны, способствуют возникновению самосознания, самостоятельной и независимой индивидуальности; с другой - помогают включению индивида в общество, начиная от первичной социальной группы и заканчивая социальным уровнем».

Статус «родитель», предписанный обществом, помещает его носителя в зону повышенной ответственности в отношении воспитания, все это отягощается быстрыми темпами изменения окружающей действительности. Современное родительство, как никогда, нуждается в профессиональной поддержке специалистов психолого-педагогического профиля, которая способствует поиску действенных механизмов развития ответственного и компетентностного родительства.

Анализ исследований в области семьи и родительства позволяет выявить связь между отношениями родителей в семье и формированием личности ребенка, его качествами, такими как отзывчивость, сострадание, сочувствие и позиция (Г.Г. Филиппова, Н.А. Чичерина, и др. делают на формировании данных образования личности особый акцент).

Е.В. Бондаревская в своих трудах описывает антикризисную концепцию воспитания, рассуждая о деструктивных тенденциях, которые приводят к нарушениям воспитательной функции. Говоря о воспитании в условиях гуманного кризиса, автор подчёркивает то, что «в контексте воспитательного пространства возрастает роль среды семейного воспитания, родительского дома, где воспитание осуществляется самой жизнью - благополучной и неблагополучной, несущей на себе черты народной и православной культуры, традиционной ментальности или черты бездуховности, неукорененности, национального нигилизма».

Также приводятся некоторые методические ориентиры инновационной воспитательной деятельности, такие как «идея воспитания как звена общей социальной технологии развития, идея воспитания как гуманной практики и герменевтического опыта и т.д.»

Понятие «ответственное родительство» выступает как осознанное влияние на сознание жизни и поддержание здоровья ребенка. Ребенок – ценность во всем процессе воспитания, а само воспитание в свою очередь включает такие аспекты формирования ответственности, как нравственная, личностная, гражданская ответственность. Высшей точкой моральности родительства становится гуманность, которая понимается как совокупность любви, доброты, милосердия, альтруизма, готовности оказывать помощь, осознания ценности и уникальности каждого человека, неприкосновенность человеческой жизни, терпимость и доброжелательность.

Ответственное родительство представляется неким комплексным взаимодействием многих аспектов. Процесс его формирования в семье заключается, прежде всего, в развитии целостной структуры родительства, готовности к нему и взаимосвязи между его компонентами.

Ключевыми компонентами ответственного родительства являются:

* Коммуникативный (регулярность общения с ребенком, находиться в курсе его интересов и предпочтений. Родитель готов делить с ребенком некоторые из его интересов, а также в разумных пределах влиять на них, корректировать).
* Эмоциональный (не просто общаться с ребенком, но и быть эмоционально включенным в этом общении. Эмоциональное взаимодействие предполагает ответную реакцию ребенка, его желание открыться родителю, обсудить с ним свои проблемы, рассказать ему о своих переживаниях).
* Нормативный (научить ребенка следовать правилам, установленным обществом, в котором он живет).
* Экономический (возможность оплачивать обучение ребенка, обеспечить его необходимой одеждой, желательно, карманными деньгами).
* Охранительный (сохранение и укрепление здоровья ребенка и самой его жизни).
* Духовный (усвоение ребенком базовых жизненных ценностей: жизнь, здоровье, семья, культура страны и общества, в котором он живет).

Ответственный родитель – это, прежде всего, личностно зрелый человек, которые может нести ответственность за свои поступки и за свою жизнь. Зрелая личность в дальнейшем способна создать наиболее благоприятные условия для формирования подрастающего поколения, для роста и полноценного развития ребенка, обеспечить его как в материальном, так и в духовном плане всем необходимым.

Исследователи отмечают изменение воспитательных паттернов в семьях вместе с изменением роли родительства в глобальном контексте. Более гуманные методы заменяют телесные наказания, а отцы играют более интегрированную роль в жизни своих детей. Появляются вопросы о том, что дети означают для нас и какую роль они играют в нашем понимании смысла жизни. В ответ на эти вопросы исследователи обнаруживают усиленный интерес к философии детоцентризма в российских семьях. Эта философия основана на принципах ответственного родительства и рассматривает рождение и воспитание детей как сложную и ответственную проектную работу, требующую моральных и материальных ресурсов. Дети становятся центром семьи, вокруг которого строится жизнь, и становятся объектом особой заботы и внимания. В этой парадигме становится важным заслужить право считать себя «хорошим родителем».

В научной литературе только в последнее время стало активно фигурировать понятие «воспитательного потенциала» семьи, означающее комплекс характеристик (структура, отношения, психологический климат, традиции, семейно-обрядовая культура).

Научные исследования сфокусированы на исследовании возможностей улучшения «воспитательного потенциала» семей и разработке программ, направленных на повышение качества родительского воспитания и вовлечение родителей в процесс обучения. Следует отметить, что результаты воспитания детей в семейной среде тесно связаны с уровнем ответственности родителей. Наблюдения показывают, что не все родители обладают достаточным знанием о принципах воспитания и развития детей. Занятость родителей и концентрация на обеспечении материальной поддержки семьи могут привести к социальной изоляции как детей, так и родителей.

Ответственное родительство является важным фактором в формировании здорового и гармоничного развития ребенка. Оно оказывает значительное влияние на эмоциональное благополучие, социальную адаптацию и успешную реализацию потенциала ребенка в будущем.

**Наименование и направленность программы**

Просветительская программа «Ответственное родительство» направлена на повышение уровня психологической культуры родителей обучающихся, обучение их созданию оптимальных условий для воспитания и развития детей, на содействие преодолению и профилактике неблагоприятных тенденций в поведении детей.

**Информация об участниках программы**

Родители (законные представители) обучающихся 5-9 классов.

**Обоснование практической актуальности**

Семья – это особая группа, которая играет долгосрочную и наиболее важную роль в воспитании ребенка. В семье происходит первичная социализация ребенка, приобретение навыков взаимодействия и общения, формирование образа «Я» и самооценки, самостоятельности и ответственности и многое другое, что закладывает основу для полноценного развития личности. Именно в семейной жизни реализуется связь между природным и социальным в человеке. Человек переходит из биологического состояния в социальное, формируется личность и индивидуальность.

Современная семья развивается в качественно новых и противоречивых социальных условиях. С одной стороны, разрабатываются и реализуются комплексные и целевые программы, направленные на привлечение внимания общества к проблемам семьи, на усиление и повышение значимости семьи в воспитании детей. С другой стороны, происходят процессы, усугубляющие семейное неблагополучие. Это, прежде всего, снижение уровня жизни большинства семей. Усиливающаяся социальная тенденция многих родителей дистанцироваться от вопросов воспитания и развития личности своих детей, решая экономические, а иногда и физические проблемы выживания, привела к тому, что дети оказались в очень сложном мире, фактически в одиночестве. Изоляция детей, безнадзорность даже в семье, девальвация культурных ценностей и моделей поведения, недостатки воспитания являются основой роста преступности среди несовершеннолетних.

В современных социокультурных условиях важнейшим требованием общественного развития к воспитанию подрастающего поколения является повышение роли семьи в воспитании и снижение социальной напряженности. Социокультурные условия воспитания означают признание права родителей стать полноправными партнерами педагогов в воспитании своих детей и на специальные педагогические знания.

Успешное решение воспитательных задач возможно только при объединении усилий семьи и других социальных институтов. Общеобразовательное учреждение является одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих реальное взаимодействие образовательного процесса, ребенка, родителей и общества

**Описание проблемной ситуации**

В настоящее время «семья», как малая социально-психологическая группа и особый социальный институт, подвержена серьезным изменениям и модернизации. Трансформируется ее структура, усложнились функции, видоизменилась типология, усилились деструктивные процессы, появились новые ориентации и мотивы заключения брака, формируется современная семейная политика, но наблюдается и нарушение ее функционирования. Нарушение функционирования семьи как важнейшего института социализации, ответственного за воспитание и подготовку к жизни молодых поколений, приводит к распространению различных видов деформаций в семье, создающих основу для возникновения различных конфликтов и воспроизводству в поведении подрастающего поколения наиболее негативных и социально опасных моделей функционирования семьи.

Причинами неэффективности детско-родительского взаимодействия могут быть как стереотип ы воспитания, так и личные проблемы самих родителей, привносимые в общение с детьми. Однако многие проблемы, возникающие в процессе воспитания, часто являются следствием недостаточной психолого-педагогической грамотности родителей, недостаточной осведомленности о воспитательных воздействиях, а иногда и безынициативности. В связи с этим одной из основных задач педагогов-психологов при работе с родителями является повышение их психологической культуры, психолого-педагогической компетентности, понимаемой как совокупность личностных и коммуникативных характеристик, позволяющих им достигать наилучших результатов в воспитании и развитии своих детей.

Анализ современных семей показывает, что многие родители зачастую не могут создать благоприятные психологические условия, способствующие эффективной социализации детей, что усугубляет целый ряд проблем. Родительские ошибки и просчеты в воспитании детей приводят к антисоциальному поведению, трудностям, возникающим у ребенка в процессе взросления, отклонениям в психическом и личностном развитии.

Школа всегда старалась усилить свое влияние на семью и реализовать возможности для развития способностей ребенка с помощью семьи. В современном обществе школа становится все более открытой социально-педагогической системой, стремящейся к диалогу, межличностному общению и более широкому социальному взаимодействию.

Как показывает практика, сотрудничество между семьей и школой становится все более важным и необходимым. Педагогические коллективы стремятся определить точки взаимодействия и формы сотрудничества с родительской общественностью. Повышение педагогической культуры родителей является основой для раскрытия их творческого потенциала и совершенствования домашнего образования.

Для повышения педагогической культуры и просвещения родителей была разработана программа «Ответственное родительство», направленная на повышение уровня педагогической культуры родителей обучающихся, обучение их созданию оптимальных условий для воспитания и развития детей, на содействие преодолению и профилактике неблагоприятных тенденций в поведении детей.

**Цель программы** – повысить уровень психолого-педагогических знаний родителей в вопросах взаимодействия с детьми.

**Задачи:**

• расширение возможностей понимания своего ребенка;

• улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком;

• выработка новых навыков взаимодействия с ребенком.

Количество участников программы до 30 человек.

Программа состоит из 15 занятий, проводится 1 раза в неделю по 60-90 минут.

**Этапы и алгоритм реализации программы**

Программа состоит из 3 этапов: лекционный, диагностический и практический, включает в себя цикл и 5 лекционных занятий, из 10 практических занятий, с рекомендацией проведения 1 занятия в неделю.

Родительский лекторий – это форма работы, способствующая ознакомлению родителей с вопросами воспитания, повышению их психолого-педагогической осведомленности, выработке оптимальных подходов к воспитанию.

Диагностический этап осуществляется для того, чтобы выявить и проанализировать с использованием методов психологической диагностики особенности детско-родительских взаимоотношений. Задачи оценки результативности: повторно диагностировать с использованием психологического инструментария особенности детско-родительских взаимоотношений и составить сравнительный анализ, подтверждающий изменения в системе детско-родительских отношений.

Практический этап, направлен на групповую форму освоения родителями навыков конструктивного общения с детьми, повышения уровня родительской осознанности, создание безопасной атмосферы для решения этих задач.

**Примерная структура занятий:**

Общая структура занятия включает в себя следующие разделы:

1. Приветствие – установление контакта, сплочение участников группы, создание атмосферы группового доверия и принятия.

2. Разминка – настрой на продуктивную групповую деятельность.

3. Введение в тему занятия – доведение до сведения участников тему и основную задачу встречи, мотивирование их на серьезную глубокую работу.

4. Основной этап занятия – актуализация эмоционального состояния группы.

5. Рефлексия занятия – обратная связь, ответы на вопросы о приобретенных на занятии знаниях и умениях, о том, как и для чего, их можно использовать в жизни.

Количество участников программы до 30 человек.

Программа состоит из 15 занятий, проводится 1 раз в неделю по 60-90 минут.

**Формы работы, используемые при реализации программы:**

Основной формой программы являются занятия с элементами тренингов. Помимо отработки эффективных приемов работы с родителями и их детьми, структура групповой поддержки позволяет родителям самим получать психотерапевтическую помощь.

Посещая занятия, родители смогут лучше понять своих детей, контролировать их проблемное поведение, научатся эффективно взаимодействовать с детьми и другими членами семьи.

Используются разнообразные мини-лекции, групповые дискуссии, беседы, упражнения на межличностное общение, двигательные упражнения и наглядные иллюстрации (например, схемы).

Важным элементом всех занятий программы является использование техники обратной связи. Это предполагает, что каждый участник группы высказывает свои мысли, чувства и переживания по окончании упражнения, темы, занятия или всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы помочь им научиться слушать и слышать мнение других людей в процессе обучения.

**Научно-методическое обеспечение программы**

Научной основой программы являются социальные, психологические исследования социологов, педагогов, психологов о влиянии ответственности в родительстве на формирование модели поведения ребенка.

Вопросы, касающиеся воспитания родительства находят свое отражение во многих научных трудах, таких как А. Бертин, Н. А. Гительсон, Ф. Дальто, И. В. Добряков, Н. П. Коваленко. Авторы рассматривают родительство прежде всего как социальное явление, обосновывая это тем, что каждый человек в течение жизни повторяет семейные циклы, копирует модели поведения, которые в свою очередь влияют на формирование межпоколенной преемственности внутри семьи.

Н. А. Гительсон, В.Н. Дружинин, И.С. Кон, Р. В. Овчарова и другие, в своих исследованиях затрагивали проблему родительства. Однако, в научной литературе практически отсутствует четкое определение понятия «родительство». Кон И. С. подходит к рассмотрению родительства с точки зрения этнических особенностей, Г.Г. Филиппова же определяет его как общность родительских потребностей и мотиваций. По мнению автора, «родительство – это социально-психологическое явление, объединяющее в семье взгляды, мнения, ценностные ориентации, чувство ответственности и т.д.». Обращаясь к трудам В.Н. Дружинина, стоит отметить, что родительская ответственность имеет двойственную природу, она состоит из ответственности перед обществом и перед самим собой. Родительское поведение определяется в некотором роде ответственностью, но самими «родителями чаще воспринимается и ощущается как тревога и беспокойство».

Согласно исследованиям В.Д. Москаленко, одной из ключевых составляющих формирования высокого уровня самоуважения у ребенка является ответственное родительское поведение. Родители, проявляющие ответственность, научают ребенка любить и принимать себя. Собственный родительский пример выступает объектом демонстрации, иллюстрируя то, что каждый заслуживает уважения. При этом родитель должен уметь говорить «нет», но также и уважительно относится к отказам ребенка. Взаимоуважение становится основополагающим в детско-родительских отношениях.

В исследовании С. П. Акутиной автором описана концепция ответственного родительства с точки зрения комплексного психологического образования личности, которое охватывает различные аспекты жизнедеятельности. Ответственное родительство в трудах С.П. Акутиной представляет собой совокупность ценностных ориентаций, установок, ожиданий, а также убеждения, чувства, эмоции, связанные со статусом «родитель». Ответственное родительство выступает в качестве моральной и социальной потребности личности, которая направленная на воспитания положительных отношений внутри семьи. Мнение автора схоже с описанными выше, «практика ответственного родительства способствует формированию у всех субъектов семейных отношений личностных качеств».

В психологии Советского периода в отечественной научной литературе была исследована проблема ответственности с уклоном на философско-этический, пеагогический и психологический анализ. В данном контексте вопрос ответственности был рассмотрен как показатель уровня развития коллектива.

В научной литературе ответственность зачастую рассматривается как социальное явление. В трудах выдающего педагога А.С. Макаренко также было затронуто формирование «естественной ответственности» внутри коллектива. К. Муздыбаев определяет социальную ответственность через «способность личности следовать общепринятым в обществе социальным нормам, исполнять свои ролевые обязанности и готовность отвечать за свои действия».

Стоит обратиться и к структуре социальной ответственности, а именно к трудам Т. Н. Сидоровой, которой выделяются три компонента – когнитивный, мотивационный, поведенческий. Под когнитивным компонентом понимается система знаний, которые известны человеку о сущности ответственности, о нормах поведения. Мотивационный компонент в свою очередь состоит из иерархии мотивов, которые стимулируют социально ответственное поведение.

Также А.П. Растигеевым и Е.А. Якуба рассматривается ответственность с точки зрения психологического состояния или установки. Данное состояние проявляется, прежде всего, в родительской тревоге, беспокойстве и активном вмешательстве. Авторами проводится связь между ответственностью и «свободой воли, сознанием долга и социальными воздействиями на индивида в ответ на его социально значимые поступки».

Грядунова Л. Я. в своих работах также относит семейную ответственность к личной социальной ответственности. Семейно-бытовые отношения в данном контексте также могут рассматриваться как один из сфер внутрисемейной ответственности. Это, прежде всего, ответственность между супругами, ответственность родителей и детей за сохранение и формирование концепции детско-родительских отношений внутри каждой семьи, то есть это ответственность родителей за воспитание детей и в то же время ответственность детей за судьбы родителей. Отчасти формированию этого тренда способствовали глобальные практики осознанного родительства, отчасти — государственная политика, направленная на улучшение демографической ситуации и укрепление позитивного образа семьи с детьми.

Стоит упомянуть контекст детоцентризма, исследователь отмечает повышение родительского интереса к собственному счастью, эмоциональному благополучию, ментальному здоровью в партнерских отношениях, то есть подразумевается не только забота о детях, но и себе. Модель «счастливых родителей» сочетается с пониманием концепции семьи в России и не противоречит отношению к детям, как к самому ценному. Так, родители на сегодняшний день не стремятся к беспрекословному почитанию своего ребенка, а скорее выступают в роли «счастьедержателей», которая и позволяет подходить к родительству более осознанно.

Ответственное родительство представляет собой сложный и многогранный феномен. Оно включает в себя широкий спектр аспектов, связанных с воспитанием и развитием детей, созданием благоприятных условий для их роста, а также принятием ответственности за их здоровье, безопасность и образование.

**Принципы, на которых основана программа:**

- мотивационная готовность (важно помнить, что выполнение поставленных задач возможно только в том случае, если участники лично заинтересованы в работе);

- целостность подхода (интерпретация опыта, полученного в ходе программы, должна основываться на обобщение всего материала. Знания, полученные в ходе программы, могут быть более или менее полно усвоены только в том случае, если они вызывают эмоциональный отклик);

- толерантность к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы (поскольку родители могут принадлежать к разным религиозным конфессиям, в их деятельности важна опора на формирование базовых духовно-нравственных ценностей, общих для всех религий).

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

* повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания детей;
* повышение проявления конструктивных форм общения со своим ребенком;
* применение во взаимодействии с ребенком способов сотрудничества и психологической поддержки.

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

- требования к ведущему (специалисту, проводящему программу): ведущие программы (педагоги-психологи, педагоги) должны знать и разделять принципы морально-этических норм и профессиональной этики, уметь работать с группой и хорошо разбираться в обсуждаемых вопросах. Модератор должен обладать навыками ведения групповой дискуссии, активного слушания, расстановки акцентов, структурирования, создания психологического пространства в группе и установления отношений «ведущий-ведомый» с участниками.

- требования к материально-техническому оснащению: необходимо наличие учебного помещения, позволяющего активно перемещаться при проведении психологических упражнений; полный набор технических и информационных средств связи для проведения тренинга (компьютер (оснащенный звуковыми колонками), доступ в Интернет, проектор, экран).

**Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы**

Права и обязанности участников программы определяются правилами группы. Отношения между участниками и ведущим программы строятся на доверии, взаимном уважении и свободе саморазвития.

То, что происходит в группе, всегда определяется личным выбором каждого участника.

Права педагогов-психологов определены их профессиональными должностными инструкциями. «Педагогические работники при выполнении своих профессиональных обязанностей имеют право на свободный выбор и использование методов обучения и воспитания, учебных пособий и учебного оборудования, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний учащихся и детей» (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

Педагоги-психологи отвечают за подготовку, планирование и проведение занятий. Кроме того, ведущие групп обязаны соответствовать требованиям квалификационных характеристик, обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время проведения программы, соблюдать конфиденциальность полученной от участников информации, соблюдать морально-этические нормы.

Участники программы имеют право: добровольно участвовать в программе; отказаться от участия в программе, если обстоятельства наносят ущерб их психическому или физическому здоровью; уважать человеческое достоинство и свободно выражать свои взгляды и убеждения.

Обязанности участников программы: соблюдать правила, принятые участником программы; уважать честь и достоинство других участников программы; воздерживаться от действий, которые могут нанести психологическую или физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим участия в занятиях.

**Способы обеспечения гарантий прав участников**

Гарантии прав участников программы обеспечиваются соблюдением педагогом-психологом и задействованными в реализации программы лицами в работе следующих официальных источников:

* Соблюдение требований Профессионального стандарта педагога-психолога (психолога в сфере образования);
* Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России;
* Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера;
* Положение «О конфиденциальности результатов социально психологического тестирования».

**Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляет специалист, реализующий программу.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

* анализ текущей документации по реализации профилактической программы;
* текущий контроль реализации образовательной программы (посещение занятий);
* итоговый контроль по итогам реализации программы.

**Факторы, влияющие на достижение результатов программы:**

* достаточный уровень профессиональной компетентности исполнителя программы (ведущего группового консультирования);
* соблюдение в процессе группового консультирования всех описанных организационных, методических, материально-технических, психолого-педагогических условий;
* достаточный уровень мотивации участников группового консультирования, предполагающий регулярность посещения групповых встреч и активное участие родителей на занятиях.

**Качественная и количественная оценка эффективности**

 **Качественная оценка** включает в себя анализ отзывов участников программы через анкетирование с открытыми вопросами. Качественная оценка позволяет глубже понять, как программа повлияла на участников, какие знания и навыки они приобрели, а также выявить сильные и слабые стороны программы.

 **Количественная оценка** основывается на числовых данных и статистических показателях, включает в себя анализ количества участников, результаты тестов или опросов до и после программы. Количественные данные позволяют оценить, насколько программа была успешной в достижении своих целей, например, увеличилось ли количество людей, обладающих определенными знаниями или навыками, и насколько процентов.

Для комплексной оценки эффективности просветительской программы рекомендуется сочетать оба подхода. Качественные данные помогут понять контекст и глубину изменений, в то время как количественные показатели предоставят четкие цифры и факты. Такой подход позволит не только оценить текущую эффективность программы, но и внести необходимые коррективы для ее улучшения в будущем.

Качественная и количественная оценка являются взаимодополняющими инструментами, которые помогают создать полное представление о результатах просветительской программы и ее влиянии на целевую аудиторию.

**Проверка эффективности программы**

Для оценки результативности программы предусмотрен комплексный подход, включающий сбор данных до и после её реализации:
**А. Сбор данных от родителей:**

Проведение сравнительного анализа с данных предварительного анкетирования и итоговой обратной связи.

**Б. Диагностика участников:**

Сравнительный анализ входящей и итоговой диагностики по методике "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ) (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис) для оценки влияния родителей на воспитание ребенка.

**Подтверждение соблюдения правил заимствования**

Оригинальность программы «Ответственное родительство» после проверки на заимствование через программу «Антиплагиат» составила 68,84%.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Темы** | **Кол-во** **часов** |
| **Лекционная часть** |
| Лекция № 1. Психофизиологическая характеристика детей и подростков | 1 |
| Лекция № 2. Погода в доме или микроклимат в семье | 1 |
| Лекция № 3. Воспитание любовью | 1 |
| Лекция № 4. Агрессия детей – как избежать этого | 1 |
| Лекция № 5. Трудные дети: откуда они берутся? | 1 |
| **Практическая часть** |
| Занятие 1. «Для чего мы сегодня собрались?» | Упражнение «Будем знакомы».Принятие правил работы в группе.Анкета«Что я жду от предстоящей работы?».Тест ««Взаимодействие родитель-ребенок»Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».Упражнение «Пословицы».Упражнение «Вопросы и ответы».Упражнение «Снежинка».Упражнение «Броуновское движение».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 2. «Стили родительского воспитания» | Упражнение «Имя + прилагательное».Упражнение «Ромашка».Упражнение «Модели воспитания».Тест «Стиль семейного воспитания» (модификация Р.В. Овчаровой)Упражнение «Построение».Упражнение «Пронеси мячик».Упражнение «Стаканы».Сказка «Фиолетовый котенок».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 3. «Оценочное и безоценочное принятие» | Упражнение «Имена, имена».Упражнение «Радости и огорчения».Информационная часть.Упражнение «Домики».Упражнение «Принятие – непринятие».Упражнение «Коршун и ягненок».Упражнение «Дождь в джунглях».Просмотр мультфильма «Облачко».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 4. «Техника активного слушания» | Упражнение «Снежный ком».Мозговой штурм «Как слушать ребенка?»Информационная часть.Упражнение «Слушаем активно». Упражнение «Фруктовый салат».Упражнение «Ситуации».Упражнение «Рисование фигур».Упражнение «Рукопожатие».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 5.«Общение: умение говорить» | Упражнение-приветствие «Алексей, апельсин, Амстердам».Информационная часть. Упражнение «Я-сообщение».Упражнение «Веселые шарики».Информационная часть.Упражнение «Высказывания».Упражнение «Перебежчики и охранники».Притча «Два ангела».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 6.«Разрешаем конфликты» | Упражнение «Повтори по-разному».Упражнение «Личные ассоциации».Упражнение«Узкий мостик».Информационная часть.Упражнение «Позднее возвращение».Упражнение «Фигурные построения».Упражнение «Три способа поведения».Упражнение «Живой забор».Притча «Солнце и ветер».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 7. «Поощрение и наказание» | Упражнение «Пачка салфеток».Упражнение «Золотая середина».Информационная часть.Дискуссия «Влияние физических наказаний на поведение ребенка».Упражнение «В автобусе».Упражнение «Проблемные ситуации».Упражнение «Под ударом».Упражнение «Бумажный человек». Упражнение «Погружение».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 8. «Три состояния «Я» | Упражнение «Вертушка общения».Упражнение «Детство».Информационная часть.Упражнение «Эго-состояния».Упражнение «Ситуации».Упражнение «Сороконожка».Упражнение «Ребенок глазами родителя».Тест Э. Берна «Ребенок», «Взрослый», «Родитель». Упражнение «Катись, мячик».Притча «Разумное воспитание».Рефлексия. | 1 |
| Занятие 9. «Родители и школа» | Упражнение «Поздороваемся».Анкета «Наша школа».Мозговой штурм «Школьное образование».Упражнение «Двойное значение».Упражнение «Передай пакет».Упражнение «Родители и учеба».Упражнение «Принятие решений».Упражнение «Карандаши»Рефлексия. | 1 |
| Занятие 10. Заключительное занятие | Упражнение «Здравствуй, друг!»Результаты анкетирования «Наша школа».Упражнение «Семейные заповеди».Притча «Скульптура орла».Упражнение «Сядьте так, как…».Анкетирование «Обратная связь».Упражнение «Связующая нить»Упражнение на завершение «Спасибо за приятное занятие».Рефлексия. | 1 |
| Итого: | 15 |

**Лекции для родителей**

**ЛЕКЦИЯ № 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**ДЕТИ 7-8 лет**

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

 **Особенности поведения** **детей младшей группы (7—8 лет)**

* высокий уровень активности
* стремление к общению вне семьи
* стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо
* понимание различий пола
* стремление получить время на самостоятельные занятия
* ребенок может быть, как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным

**ДЕТИ 9-10 лет**

Они очень жизнерадостны, внутренне спокойны и отличаются постоянным стремлением к позитивной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста и подчиняют себе поведение ребенка. Дети этого возраста очень дружелюбны, легко вступают в диалог. Для них становится все более важным, чтобы их поведение было оценено как сверстниками, так и старшими. Они с энтузиазмом относятся к совместной групповой деятельности. Они легко и охотно выполняют свои обязанности и неравнодушны к отведенной им в данном случае роли. Им хочется чувствовать, что на них возложены определенные обязанности, ответственность и доверие. При неудачах они быстро теряют интерес к делу, при успехах их эмоции усиливаются. Здесь неуместны далекие цели, неконкретные задачи и «общие» разговоры. В плане личных качеств наиболее важны физическая сила, ловкость, смелость, находчивость и верность. Мальчики этого возраста склонны постоянно соизмерять свои силы и пытаются соревноваться буквально во всем. Их увлекают игры, связанные с тайнами, приключениями и поиском, и они очень хорошо относятся к привычкам, ритуалам и символам эмоциональной окраски жизни. Они охотно принимают рекомендации консультантов. Они доверяют консультанту и охотно откликаются на его предложения. Доброжелательное отношение и участие взрослых активизируют и активизируют всю деятельность детей.

**Особенности поведения детей средней группы (9—11 лет)**

* стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек
* энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
* любят коллективные игры
* боятся поражения, чувствительны к критике
* интересы постоянно меняются
* мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству
* пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

**МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ 11-12 лет**

Значимость группы, ее общественного мнения, его взаимоотношений со сверстниками и их оценки его поведения и поступков быстро возрастает. Он стремится завоевать авторитет в их глазах и начинает занимать ценное положение в группе. У него усиливается стремление к самостоятельности и независимости, появляется интерес к собственной индивидуальности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто нет прямой связи между привлекательными для него качествами личности и его повседневным поведением.

Мальчики в этом возрасте тяготеют к творческим играм и видам спорта, в которых можно проверить свою силу воли, например, выносливость, настойчивость и выдержку. Их привлекает романтика. Сопровождающие имеют больше шансов повлиять на подростков, если они выступают в роли старейшин коллектива и воздействуют на общественное мнение изнутри.

**ПОДРОСТКИ 13-15 лет**

В процессе формирования своих нравственных установок и требований, которые определяют отношение к старшим и сверстникам, подростки начинают проявлять способность противостоять внешнему влиянию. Они становятся способными отвергать требования и установки, которые не соответствуют их собственным ценностям, и настаивать на том, что они считают правильным. Вместо того чтобы принимать внешние требования, они начинают устанавливать свои собственные стандарты и цели.

С возрастом подростки приобретают способность осознанно стремиться к достижению поставленных целей и справляться с различными сложностями, включая неинтересную предварительную работу. Они проявляют настойчивость в преодолении препятствий и развивают навыки самодисциплины. Чем более насыщенной и энергичной становится их жизнь, тем больше удовольствия они получают от нее. Они начинают осознавать, что их собственные действия и решения могут привести к положительным результатам.

Подростки также становятся более критичными по отношению к взрослым. Они ощущают несоответствие между словами и поступками взрослых и начинают требовать уважения к своему мнению и взглядам. Они предпочитают установление серьезных и честных отношений, где их мнение учитывается и уважается. Подростки уже не просто принимают авторитет взрослых безоговорочно, они стремятся к взаимопониманию и взаимоуважению.

В процессе своего развития, подростки начинают осознавать свою собственную значимость и влияние на окружающих. Они понимают, что их действия и выборы имеют последствия и могут оказывать влияние на других людей. Это осознание помогает им развивать ответственность и эмпатию.

Таким образом, формирование собственных нравственных установок и требований у подростков является важным этапом их развития. Они становятся более самостоятельными, настойчивыми и требовательными, стремясь к серьезным и честным отношениям с окружающими. Они осознают свою значимость и влияние на других людей, что позволяет им развивать ответственность и эмпатию.

**Особенности поведения детей - подростков** **(12—15 лет)**

* мальчики склонны к групповому поведению
* антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
* мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
* дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
* сопротивление критике

**ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ 16-17 лет**

В период подросткового возраста происходят значительные изменения во внешности и поведении. Юноши и девушки перерастают свою угловатость и неуклюжесть, приобретая привлекательную и более взрослую внешность. Одновременно с этим формируются новые привычки и интересы.

Одной из основных забот подростков становится их сексуальная природа и особенности умственного развития. В этот период начинают возникать интимные эмоциональные отношения между юношами и девушками. Они становятся более осознанными и развитыми в своем мышлении, достигая новых высот.

Характер подростков в основном уже сформирован, однако они все еще могут испытывать неустойчивую самооценку и иметь комплексы. Они любят участвовать в дебатах и спорах, проявляя свою аргументацию и рассуждения. В то же время, их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений.

Подростки стремятся принадлежать к компаниям или исключительным социальным группам. Они проявляют большой интерес к своим особенностям и внешнему облику, желая получить социальное утверждение. Однако в этом возрасте они становятся более способными контролировать свои эмоции.

У подростков возрастает устремленность в будущее и стремление строить жизненные планы. Они начинают испытывать желание помогать другим и проявлять заботу о них. В общении с другими людьми появляется потребность во внутренней близости и откровенности, в обмене тайнами и секретами.

Подростки также нуждаются в неформальном и доверительном общении с взрослыми. Они стремятся установить эмоциональные контакты с более опытными людьми на более высоком сознательном уровне. Это помогает им развиваться и получать поддержку и руководство в своих жизненных решениях.

**Особенности поведения подростков (15-16 лет)**

* наблюдается беспокойство о своей внешности
* растет социальная активность
* стремление к достижению независимости от своей семьи
* поиск себя
* происходит выбор будущей профессии
* возникновение первой любви
* проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

**ОТДЕЛЬНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПО ВОЗРАСТАМ**

**ДЕТИ 7-8 лет**

Характерной особенностью этой возрастной группы является повышение физической активности. И эту физическую активность, похоже, уже не остановить! Отсюда вывод: нужно следить за своими детьми! Иначе травмы не заставят себя долго ждать! И могут не посчитать нужным встать, пойти дальше, а потом обнаружить, что у ребенка сильный ушиб, сотрясение мозга или что-то еще. Однако! Не стоит нести тяжелую ношу, повышение их эффективности относительно. Более того, они в любом случае могут быстро загореться и реагировать на все необычное и яркое, но также быстро теряют к этому интерес. Отсюда второй вывод: важна смена деятельности!

Так, для этого возраста характерны активность, спонтанность, фантазия, подражание, неспособность долго концентрироваться на чем-то одном, быстрая утомляемость, неуверенность, эмоциональность и восприимчивость.

По возможности регулярно опускайтесь до уровня ребенка (только физически), говорите на его языке – это будет хорошим уровнем доверия, а если что-то происходит – «встаньте», указав на вышестоящего человека – он все поймет, таким в отличие от него управлять детьми и развлекать их очень легко, С другой стороны, вы для них равны - как они ползают и играют, а как встают - так сразу понятно, за кем идти. Основной характеристикой этого возраста является не самостоятельность, а зависимость от внешней помощи (особенно психологической) и понимание ее.

Многие взрослые считают, что маленькие дети ничего не могут делать самостоятельно, но это не так. Они вполне способны быть самостоятельными и хорошо понимают, что такое ответственность! Дайте им небольшие задания, покажите, что они очень важны, и они будут счастливы. Самое главное - всегда показывайте им, что каждый из них важен для Вас, что Вы любите и цените их. Старайтесь не говорить «они просто дети» и давать осмысленные ответы на вопросы «почему»; организуйте свою работу так, чтобы вам не приходилось пересчитывать детей каждые пять минут; следите за тем, чтобы дети не были слишком маленькими и не были слишком взрослыми; следите за тем, чтобы они не были слишком взрослыми и не были слишком маленькими. Разделив детей на отсеки, назначьте ведущего (дети любят любые игры, особенно взрослые) и пусть дети играют в игры в отсеке. Таким образом, сопровождающим будет легче быстро проверить, все ли в порядке. Дети быстро сообщают вам, если что-то не так.

Для детей этого возраста авторитет взрослых очень высок. Дети будут слушаться вас просто потому, что вы старше. Вы становитесь для ребенка «мамой» или «папой». Многие дети в этом возрасте еще не умеют заботиться о себе. Им нужно чистое белье, сухие носки и обувь, а утром надо причесать девочек и заплести им косички. Дети плохо запоминают свои вещи, поэтому, когда они получают посылки от родителей, нужно обращать внимание на то, есть ли на вещах индивидуальные бирки.

Дети на этом этапе - маленькие обезьянки, у них прекрасно развиты навыки подражания и копирования! Более того, они повторяют хорошие и плохие вещи без разбора. Это связано с тем, что дети часто пытаются подражать старшим, т.е. вожатым и воспитателям! Особенно если привычка не плохая, а хорошая.

**Особенности и причины конфликтов:**

У детей младшего возраста мало опыта взаимоотношений в группе, и в связи с этим между ними могут возникать конфликты. В то же время дети этого возраста обладают способностью сравнивать и сопоставлять увиденное, что влияет на их отношение к поведению сверстников. Критическое отношение к поведению других детей является основной причиной конфликтов между детьми этого возраста. Взрослым необходимо понимать эту особенность и не допускать вовлечения в конфликт.

 Наиболее эффективным методом в таких случаях является метод «тайм-аута». Вместо того чтобы ввязываться в спор о том, кто прав, а кто виноват, просто признайте, что существует разница во мнениях. Единственное, что не может быть решено рационально, - это эмоциональное возбуждение. Попросите детей побыть наедине в отдельном купе. Особенно важно отметить, что это не наказание, а просто тайм-аут или перерыв, чтобы они могли выйти из купе, как только почувствуют себя лучше, и, если захотят, обсудить проблему между собой. Лучше всего объяснять метод тайм-аута, когда еще нет конфликта. Фраза: «Пока ты находишься в своей комнате, займись чем-нибудь, что поможет тебе почувствовать себя лучше. Почитай книгу, поиграй с игрушками или поспи». И, пожалуй, самое важное в работе с этой возрастной группой – это играть, играть и еще раз играть.

Самое большое преимущество этой возрастной группы заключается в том, что они легко могут играть в любые игры, если только у них есть воображение. При наличии воображения любая игра, независимо от того, что находится под рукой, может мгновенно превратиться в забаву. И вообще, маленькие дети всегда найдут, за что зацепиться. Они играют, соблюдая конспирацию, и совсем не нуждаются в вашем участии. Главное - не лениться, с маленькими детьми не стоит отдыхать, с ними нужно быть всегда рядом (пасти), они не доверяют каких-то самостоятельных дел, как старшие (легко что случается: драки, ссоры). Минусом, конечно, является шум, к которому им нужно привыкнуть. Кроме того, в отличие от старших детей, их легче уложить спать и сделать то, что нужно. Отлично подходят игры-кричалки и ролевые игры. Держите несколько таких игр в багаже, и вы всегда найдете, чем занять детей. Взрослые знают множество игр (подвижных и развивающих) для этой возрастной группы. Обязательно хвалите ребенка за каждый успех или хороший поступок (для маленьких детей даже маленькая удача может стать большим достижением). Дети любят рисовать, поэтому необходимо обеспечить их большим количеством бумаги, красок и карандашей, а также часто проводить конкурсы рисунков. Дети предпочитают игры, в которых чередуются тишина и шум. Игры с криками и писком обычно очень популярны. Они также любят играть в оригами, делать аппликации, отгадывать загадки, связывать волосы. Различные конкурсы и эстафеты - идеальный вариант для непоседливых малышей.

С малышами рекомендуется не директивный метод управления. Его можно представить в три этапа:

*принятие* - означает то, что для взрослого важно понять внутреннее состояние ребенка. Узнать: как он себя чувствует? какое у него настроение? хочет ли он играть, и если да, то во что? и т.д.

*подстройка* - значит лишь то, что мероприятие должно проводиться, учитывая настрой ребенка в настоящий момент

 *ведение* – поясним на примере. Предположим, вам нужно спокойно поработать, а из детей фонтаном бьет энергия. В таком случае разумно для начала провести какую-нибудь игру, дающую возможность излишек этой энергии сбросить.

Очень хорошо, если есть некий талисман, им может быть любое выдуманное существо, или какая-нибудь игрушка, лучше мягкая. С ее помощью взрослый может решить множество проблем: начиная от того, как уложить ребенка спать, и кончая тем, как отвлечь его от тоски по родителям.

Дети обожают всевозможные тайны, и один из способов привлечь их внимание, это сказать что-то вроде: «Ребята, я вам открою одну тайну, но никто кроме нас ее знать не должен».

Но самое главное маленьких детей надо любить - они мгновенно это чувствуют! Только в этом возрасте, дети искренне и непосредственно слушают взрослого, и именно в глазах малышей вы можете увидеть чисто детское восхищение и не наигранное обожание.

**ДЕТИ 9-10 ЛЕТ**

Они тоже очень активны! Кажется, что ты в одном купе, через минуту ты в другом купе, через пять минут ты уже сидишь в третьем купе! И надо все время их чем-то занимать, чтобы они не сломали себе голову. Дети этого возраста очень общительны, активно ищут контакта и находят его как групповое занятие. Безудержная активность - это одновременно и плюс, и минус этого возраста. Важно, чтобы детская энергия была направлена в нужное русло, так как дети 9-10 лет, как правило, не задумываются о последствиях своих поступков. По статистике, именно дети чаще всего падают с полок, деревьев и качелей. Всегда старайтесь вовлекать таких детей в разнообразную деятельность. Для этого подходит система чередования творческих заданий, интеллектуальных викторин, игр и конкурсов.

**Особенности и причины конфликтов:**

В целом у детей в этом возрасте нет проблем с дисциплиной, потому что... они все еще видят в вас маму и папу и привыкли подчиняться родителям. Они часто ссорятся и быстро мирятся. Взрослые должны понимать, что, встав на сторону одного из спорящих, вы сохраните крайнюю позицию, потому что ребята помирятся. Взрослый не должен принимать чью-либо сторону – он на ней. Наказать можно обоих: говорит, что свет гаснет на 1 час раньше остальных и через несколько минут наказанные двое станут более крепкими друзьями, чем раньше, и попросят у взрослых прощения. Зачастую невозможно найти виновного, когда обе стороны обвиняют друг друга. Вы можете выбрать «соломоново» решение: виноваты все; или предупреждение (желтая карточка).

Разговор в этом возрасте – один из самых благотворных методов воздействия. Для этого можно использовать истории из собственного опыта, отрывки из художественных произведений и попросить детей поделиться своим опытом решения сложных ситуаций. Привлекайте детей к поиску решений. Не сосредотачивайтесь на том, чтобы заставить вашего ребенка терпеть наказание за нарушения, а вместо этого сосредоточьтесь на опыте, который вы и все дети получили на будущее. Если есть возможность, дайте ребенку возможность выбрать хотя бы между двумя приемлемыми вариантами.

Если какой-то ребенок часто нарушает дисциплину, издевается над другими или мешает, можно запугать его, взять за руку и сказать: «А теперь напиши объяснение и позвони родителям домой. В этом предложении дети боятся 2-х вещей: напишите пояснение «Ой, это страшно, что это?» Это очень плохо», а во-вторых, они боятся, что родители накажут их, если они позвонят домой. Или заставьте вас написать письмо маме, папе или бабушке и дедушке о вашем поведении. И даже сидела рядом, рассказывала ему то, что он забыл, и делала саркастические комментарии! Пояснительные записки интересно читать, особенно если вы попросите правонарушителя подробно описать свое правонарушение и его причины.

Они очень восприимчивы ко всякого рода ритуалам, их увлекает общественная деятельность. Но им, безусловно, нужны успех и поддержка; если они потерпят неудачу, они потеряют интерес к деятельности. Детей нужно поощрять и хвалить за каждую мелочь, которую они делают для себя – например, заправляют постель или наводят порядок в комодах. Кого-то обнимите (если есть возможность), кого-то поздравьте, главное найти способ поддержать.

**МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ 11-12 лет**

Какие наблюдения про этот возраст?

1. Податливость, лёгкость на подъём. Взято всё лучшее от старшего (можно общаться на интеллектуальном уровне) и младшего возраста (непосредственность) и, практически нет присущих им недостатков; уже не маленькие, которых ничего не интересует, но ещё и не старшие, у которых всё вызывает противоречие.

2. Стремление к старшим. Подражание взрослым, копирование поведения.

3. Стремление к сплочению. Им нравится отличаться от других, иметь какую-нибудь отличительную фишку не как у всех.

4. Романтичность (очень хочется, но страшно сделать первый шаг!)

Сложность взаимоотношений между полами. Нужны соответствующие игры, чаще перемешивать, давать общие задания.

Они уже не маленькие, поэтому многое понимают, и готовы во всем вам помогать. В этом возрасте у них особенно развито желание лидерства. Старайтесь открыто не выделять любимчиков, они могут зазнаться, переоценить свою значимость среди детей. 12-13 лет опасный возраст, когда у детей возникает некоторое сознание негативизма (не хочу, не буду). Говорите "ну и не надо", не уговаривайте. Вот увидите - прибежит сам и попросится участвовать. Дети любят, когда их уговаривают, поднимая свою значимость. Разработайте систему мотивации участия во всем, например, рейтинговая система (дети очень любят соревноваться - кто больше).

**Особенности и причины конфликтов:**

В этом возрасте могут возникнуть наибольшие проблемы с поведением (они могут подраться, пробовать курить и т.д.). Сразу в начале поездки строго обозначьте все рамки дозволенного, очертите систему наказаний (что оно будет неотвратимо). Сразу же приготовься к тому, что тебе придется побыть «жилеткой» не для одного ребенка (если, конечно, у тебя сложатся доверительные отношения) учти, это очень важно - дать ребенку выговориться, выслушать его, ему важно быть понятым. Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты со взрослыми выходят на новый уровень. Детям важно отстоять свое «Я», свое мнение. И часто они это делают, вставая в оппозицию сопровождающему. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. Вам важно выделить лидера в детском коллективе, сделать его своим помощником и союзником. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и играх. Они уже не настолько молоды, чтобы не понимать правил игры, но еще не отягощены юношескими комплексами, еще не полностью сформированы и легко поддаются воспитанию.

Под влиянием взрослых они стараются подражать старшим. Поэтому в этом возрасте очень важно, чтобы дети имели авторитет, были для них во всем примером.

Они считают себя взрослыми. Можно использовать это, чтобы пристыдить в нужный момент: «Почему ты так себя ведешь?» Правда, не стоит переусердствовать, а то детишки все поймут и ответят «Да, мы маленькие» просто для того, чтобы вас обезоружить. Стремление к сплочённости. Этим детям очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно на этом возрасте у детей очень сильно, в хорошем смысле «стадное» чувство. Младшие дети ещё не осознают таких социальных аспектов, для маленького ребёнка скорее существует он сам и окружающий мир, с которым он налаживает контакт. Старшие дети придают большое значение своей индивидуальности, стараясь как можно весомее и ярче представить окружающим своё «Я». А вот для детей этого возраста главное — «МЫ».

Романтичность и сложность взаимоотношений. Мальчиков и девочек тянет друг к другу, но они не умеют друг с другом общаться. Они боятся сделать первый шаг, боятся неудач и подшучивания товарищей. Но в тоже время на протяжении всего пути будут стремиться общаться, конфликтуя, заигрывая и обижаясь. В этом вопросе в этом возрасте (и не только) есть семь основных НЕТ: не подозревать зла в любви, не запрещать общение, не шпионить, не спрашивать конкретно, не высмеивать (или даже высмеивать насмешками), не провоцируйте сочувствием, не делайте лишних предложений.

**ПОДРОСТКИ 13-15 лет**

Их главная особенность в том, что они считают себя взрослыми. Более того, они зациклены на этом вопросе. Для них важно доказать всем, что они взрослые. Они еще только прошли переходный период, но уже чувствуют склонность к максимализму. Часто девочки впадают в истерику, а мальчики ссорятся. Они склонны к депрессиям и колебаниям настроения. Достаточно интеллигентны и общительны, умеют отстаивать свое мнение (часто их аргументы не носят вздорного характера). Не любят, когда им приказывают. Считает, что имеет право распоряжаться собой. Очень откровенны. Если и высказываются, то в основном напоказ. Не может существовать без лидера. Вы создаете лидеров, сами того не осознавая, и чаще всего страдаете из-за этого. Хотелось бы, чтобы такими лидерами были вы. Им нужна поддержка и добрые слова старших. Зачем ехать в лагерь, после девяти месяцев постоянного контроля со стороны родителей и требований со стороны учителей, что для них лагерь? Свобода. Они едут, чтобы расслабиться, отдохнуть по полной программе. И этот "полноценный отдых" для них начинается с поезда, не обязательно с вашего понимания.

Вы должны быть для них авторитетом. Вы не должны допускать паники, которой хотят дети этого возраста. Иначе вы не сможете их сдержать. Важно завоевать их уважение на ранних этапах. Вы должны стать союзником этих детей и быть доступным для них, чтобы посоветоваться по любому поводу. Они уже считают себя взрослыми и не допустят, чтобы решения принимались без них. Чтобы занять себя, они часто придумывают игры. Они болтают до четырех часов утра, а иногда спят по полдня. Подростки часто устраивают напряженные бои за лидерство, особенно те, кто привык быть лидером в классе. Избегайте споров по этому поводу.

**Особенности и причины подростковых конфликтов:**

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. («Что за глупость, я в этом участвовать не буду!»). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах. Поэтому не старайтесь следовать лозунгу:

«Критикуешь - сделай лучше!», ставя подростка зачастую в безвыходное положение, а вызывайте у него желание активно сотрудничать с вами и другими ребятами. Не скупитесь на положительную оценку его действий.

В этом возрасте отчетливо проявляется потребность в противоположном поле. Консультанту важно снять существующее сексуальное напряжение. Смех, как известно, является лучшим расслабляющим фактором. Мальчики и особенно девочки влюбляются в разных людей, часто литературных и кинематографических персонажей, причем не обязательно противоположного пола. Это происходит потому, что в течение многих лет девочки и мальчики придерживались общества представителей своего пола, а представителей противоположного пола считали своими естественными врагами. Этот барьер преодолевается медленно. Спустя некоторое время мальчики и девочки, общающиеся вместе, начинают мечтать друг о друге, но даже тогда пройдет еще много времени, прежде чем самые застенчивые найдут в себе смелость выразить свою приязнь в лицо. Вы можете помочь ребятам, открыто выразить свою приязнь с помощью игры. В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он стал более чувствительным и застенчивым. Он злится на малейший недостаток, преувеличивая его значимость (девушка с веснушками может подумать, что они ее уродуют). Подросток меняется так быстро, что с трудом может понять, кто он. Его движения стали угловатыми, потому что он еще не мог так легко управлять своим новым телом, как раньше. Точно так же ему поначалу было трудно контролировать свои новые эмоции. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь, подросток частенько ответит показной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, как именно его похвалили как самого ответственного в поезде и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом в будущем.

Другой особенностью этого возраста является формирование собственной точки зрения. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение. Он стремится определить свое место в коллективе, и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы. На ребят эффективно действовать через лидеров (нужно войти в доверие, найти общий язык, взять их к себе в помощники). Налаживать атмосферу для глубоких разговоров. Например, после утомительного дня вечером или ночью говорите о жизни, учите детей ставить себя и своих близких на чужое место, учите их проецировать эту ситуацию на себя.

**РАЗРЕШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ**

**Младший возраст (6—8 лет)**

Раздражительный, тоскующий, плаксивый - отвлекает интересными занятиями, отвлекает внимание, дает занятие, позволяет почувствовать себя нужным в новой группе.

Задает много вопросов. - Внимательно слушайте, спокойно отвечайте и повторяйте столько раз, сколько необходимо для понимания.

Быстрая утомляемость. - Быстрый «бег» на работу в результате игр ...

Тревожность. - Давать нагрузки с учетом физического здоровья, не акцентируя на этом внимание.

Желание попробовать все на вкус. - Информировать детей о возможном привыкании.

Риск получения травмы. - Наполнять жизнь детей полезной и нужной игрой, не накладывая на них излишних ограничений и соблюдая необходимые правила безопасности.

Потеря интереса к занятиям, рассеянное внимание. - Частая смена видов деятельности, игры, задания не должны быть продолжительными по времени.

Слезы и страхи в темноте. - Не оставлять одного в темноте. Не смеяться над его страхами.

Желание играть со сверстниками. - Поддержка, поощрение и направление действий детей по опеке младших.

Копирование привычек, манеры поведения, лексикона взрослых. - Стремиться не подавать дурного примера.

Медлительность. - Не давать поручений, связанных с учетом времени.

Впечатлительность. - Не рассказывать сказки, истории с «плохим концом».

**Средний возраст (9—11 лет)**

Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости. - Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей.

Курение, игра в карты, проба спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики, украшений. - Проводить разъяснительную работу. Приучать к выполнению разумного режима дня.

Замкнутость, одиночество. - Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения.

Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры. - Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними.

Появление тайн, озорство, шалости. - Знать секреты детей, совместно сохранять их, разумно использовать. Организовывать интересные игры.

 **Старший и подростковый возраст (12—16 лет)**

Конфликтность, как вызов обществу, упрямство. Мнение сверстников выше мнения взрослых. - Стремление понять подростков, разобраться в мотивах их поведения. Сотрудничество с ними.

Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство. Действия опережают мысли. - Пытаться понять подростков, понять причины того или иного их поступка, тактично направлять их действия в нужное русло.

Замкнутость, сильная ранимость, вспыльчивость, раздражительность, интерес к себе. - В индивидуальной беседе разъяснять подростку, как избавиться от этих особенностей или сгладить их, как сделать, чтобы «этого» было меньше. В коллективной беседе — находить у такого подростка лучшие качества и подчеркивать их.

Проявление чрезмерной самостоятельности. - Учитывать это и предоставлять подросткам как можно больше подконтрольной самостоятельности.

**ЛЕКЦИЯ № 2. ПОГОДА В ДОМЕ ИЛИ МИКРОКЛИМАТ В СЕМЬЕ**

Мини-практикум. Уважаемые родители, на столе у вас бумага для заметок и ручки. Я предлагаю вам продолжить предложение «Идеальный ребёнок – тот, который…» Подумайте и запишите свой ответ.

А теперь посмотрите, какой у нас получился замечательный портрет. Я уверена в том, что многие из вас в этот момент задумались, а что от портрета идеального ребёнка есть в моих собственных детях? Что необходимо сделать, чтобы воспитать доброго, честного, трудолюбивого, отзывчивого, здорового человека? Пути решения этой задачи, прежде всего, стоит искать внутри, в нас самих, в нашей семье.

Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому, родители пример ему!

Кто при жене и детях груб, кому язык распутства люб, пусть помнит,

Что с лихвой получит от них всё то, чему их учит.

Коль видят нас и слышат дети: мы за дела свои в ответе!

И за слова… Легко толкнуть детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом, чтобы не каяться потом.

Это строчки из стихотворения Себастьяна Бранта. Немецкий сатирик написал его еще в 15 веке. И хотя произведению уже несколько столетий, смысл и значение этих строк волнуют нас и в настоящее время. Я предлагаю вам подумать, и посмотреть какая атмосфера царит в вашей семье все не так благополучно, как вам кажется? И может быть, что - то ещё можно изменить, а значит помочь своему ребенку?

Все начинается с семьи.

Семья играет особую роль в жизни человека, его защите, формировании, удовлетворении духовных потребностей и первичной социализации. Именно в семье наиболее полно проявляется индивидуальность и внутренний мир ребенка. Родительская любовь способствует раскрытию и обогащению эмоциональной, духовной и интеллектуальной сферы ребенка. Для успешного и полноценного роста и развития личности ребенка в семье должны быть созданы благоприятные условия, т.е. общий микроклимат. От этого микроклимата зависит и прочность семьи, и духовные качества ребенка, и даже наше долголетие. Такой микроклимат не формируется сам по себе. Микроклимат в семье - это своеобразная атмосфера отношений, которая складывается между членами семьи. Что же лежит в основе благоприятного семейного микроклимата? Попробуем разобраться в этом.

1. В основе семейного микроклимата лежат, прежде всего, отношения между супругами, иногда супругами и старшими членами семьи (бабушкой, дедушкой, тещей, свекровью и т.д.). Семейный путь - это путь компромисса. Очень редко два человека подходят друг другу по всем параметрам, чаще всего приходится сглаживать острые углы их личностей. Это нелегкая задача, и многие люди не уживаются друг с другом. Неумение понять друг друга - вот обратная сторона современности. Большинство разводов происходит из-за неумения заботиться и учитывать интересы друг друга. Это происходит потому, что их не научили этому ни в детстве, ни в юности, ни во взрослой жизни. Нас не учат сопереживать, слушать других, прощать. Все это заменяется эгоизмом, который расцветает, как только любовь покидает человека.

В одной из школ, когда девочки в третьем классе перечисляли важность мужских и женских качеств, уважение к женщине было поставлено на первое место, а уважение к мужчине - на 14-е. Выбор мальчиков был таким же. Откуда берутся крепкие семьи?

Семья – это как музыка, где каждый играет свою партию. Соединить две жизни - не значит отказаться от одной из них.

2. В семье должно быть спокойно и дружно – вот главное условие для воспитания ребенка. Такие качества супругов, как доброта, сострадание, терпимость, внимательность создают благоприятный фон для доброжелательных отношений в семье. И наоборот, высокомерие, злоба, нетерпимость и равнодушие становятся причиной различных семейных конфликтов. Ссоры, как правило, покоятся на столбе прежних обид и, в конце концов, они как любое повторяющееся действие, образует условный рефлекс, после чего достаточно толчка, чтобы она разгорелась. Так что, «не будите спящую собаку», как говорят англичане. К тому же гнев наш выражает чувства, а не истину; проходит время, и причина ссоры кажется пустой и никчемной. Поэтому не стоит выходить из себя только потому, что вам не сразу открыли дверь в дом, не так приготовили обед, не так погладили рубашку. Полезно знать от чего вы приходите в раздражительное состояние: от громкой музыки, от беспорядка в доме, от разговоров, от нехватки денег или вспышек на Солнце. Бороться со своим темпераментом трудно, но что делать, без этого не обойтись. Если для вас главное – счастье ребенка, можно и сдержать себя, можно и промолчать на замечания старших, помня, что всякая перепалка бессмысленна и вредна. Но для того чтобы сдерживать себя в угоду другому, нужна большая любовь или большая культура. Следует всегда помнить, что мы для ребенка камертон: как прозвучим мы, так он и откликнется. Если мы плохо относимся, например, к своим родителям, того же нужно ждать и от своих детей. В одной притче говорится: «Сын схватил старенького отца и потащил на съедение к крокодилам. Внук побежал за ним. «Зачем?»- спросил отец. «Чтоб узнать дорогу, по которой тебя придется тащить…». Старшему поколению требуется, прежде всего, уважение, чтобы к ним относились с любовью, не грубили, вовремя сказали спасибо, поздравили с днем рождения. А молодые часто об этом забывают. А между тем, кто бегает по магазинам и варит обед на всю семью? Бабушки. Кто встречает и провожает внуков в школу? Бабушки.

3. Задача домашнего очага – снять отрицательные эмоции. В семье, которая испытывает житейские сложности, родители раздражены, и это раздражение, как волна, накрывает душу ребёнка. Закручивается некая пружина, и в какой-то момент раскручивается, ударяет. Этот удар может прийтись по отношению к сверстникам и по самим родителям - так ребёнок протестует против негатива, его окружающего. В семье должен быть обязательный перевес положительных эмоций над отрицательными. А эмоции столь тонкая вещь и так быстро и неуловимо изменяются, что лишь постоянное внимание к ним может создать устойчивый микроклимат. Моряки говорят: «Корабль перевернулся оттого, что спички лежали не на том борту». Так что следите внимательно за качкой своего семейного корабля, ненароком можно и перевернуться…

4. Если жизнь бедна впечатлениями, то наступает скука, которая часто и является основной причиной ссор. Однообразие убивает душу, разнообразие оживляет и обогащает её. И это даже не психологическая особенность человека, а физиологическая, то есть такая, с которой бороться невозможно. Многие, выйдя замуж или женившись, бросают любимые увлечения целиком посвящают себя семье. Не стоит этого делать. Ведь вскоре вы поймете, что все ваши жертвы напрасны. Каждый должен жить богатой, разнообразной общественной жизнью (разумеется, всё в меру), и только соединив эту жизнь (а, не обрезав её) с любовью, можно надеяться на счастье.

5. Снижает вероятность ссор и правильная организация жизни в семье. Дома, как и на работе, должна быть научная организация труда. Домашние дела, например, должны быть распределены не только в соответствии с занятостью, но и с желаниями и склонностями каждого члена семьи. Иной мужчина лучше 10 раз картошку почистит, чем в магазин за продуктами сходит. Но все объективные причины не имеют силы в семье с хорошим микроклиматом, всё зависит от нас. Доброжелательные отношения в семье в сочетании с уютом создают ту особую атмосферу, которая рождает чувство домашнего очага. Чтобы оно проявилось, нужно совместное усилие всех членов семьи, их коллективный душевный и физический труд.

Почему важно говорить о взаимоотношениях в семье:

Во-первых, развитие ребенка с первых дней жизни протекает в семье, где уже установился или устанавливается психологический климат.

Во-вторых, каждая семья имеет свою численность и состав, что способствует многогранности, постоянству и длительности воспитательного влияния. Связь поколений обеспечивает создание и развитие семейных традиций, обращение к истокам народной культуры. Именно при наличии таких связей происходит социально-нравственное развитие ребенка.

В-третьих, в семье создаются условия для включения детей в разнообразные внутрисемейные отношения и деятельность, а также ребенок получает информацию о себе, где он принимает первое решение относительно себя и где начинает развиваться его социальная природа.

В-четвертых, взаимодействие между родителями, взаимоотношения между родителями и детьми, модели поведения, деятельности влияют на осознание дошкольниками правил, стиля общения с другими людьми, а затем переносятся в собственное поведение, и в будущем проецируются в семье. (*Далее участники отвечают на вопросы теста)*

**Тест для родителей «Психологический климат в семье»**

Прочитайте следующие утверждения. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «да», если не согласны - поставьте «нет».

1. Наша семья очень дружная.

2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.

3. В своем доме я чувствую себя очень уютно, хорошо и спокойно.

4. Лучше всего я отдыхаю в дома.

5. Если в семье случаются ссоры, то о них все быстро забывают.

6. С полной уверенностью я могу считать: мой дом - моя крепость.

7. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.

8. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.

9. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.

10. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по дому.

11. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.

12. У нас принято отдыхать летом всей семьей.

13. Трудные дела (генеральную уборку, подготовку к празднику, работу на дачном участке) мы обычно выполняем вместе.

14. В семье преобладает радостное, веселое настроение.

15. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные обиды, неудобства.

16. Меня всегда радует порядок в доме.

17. К нам часто приходят гости.

18. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия (раздражает меня).

19. В жизни нашей семьи случались плохие события, которые могли разрушить нашу семью.

20. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.

21. В семье есть очень раздражительный, обидчивый человек.

22. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или большими ссорами в семье.

23. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.

24. Домашняя атмосфера часто действует на меня плохо, угнетающе.

25. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.

26. Обстановка дома скорее тягостная, грустная или напряженная.

27. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах (кричат друг на друга).

28. В семье мне настолько плохо, что часто идти домой не хочется.

29. Меня часто обижают дома.

30. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.

31. Отношения в семье весьма плохие.

32. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно, плохо.

Обработка данных.

За каждый ответ «да» в 1- 17 начисляется 1 балл.

За каждый ответ «нет» в 18-32 начисляется 1 балл.

Результаты:

Показатель «характеристика биополя семьи» может варьироваться от 0 до 35 баллов.

0-8 баллов. Устойчивый отрицательный психологический климат. В этих интервалах находятся семьи, признающих свою совместную жизнь «трудной», «невыносимой», «кошмарной».

9-15 баллов. Неустойчивый, переменный психологический климат.

16-22 балла. Неопределенный психологический климат. В нем отмечаются некоторые «возмущающие» факторы, хотя в целом преобладает позитивное настроение.

23-35 баллов. Устойчивый положительный психологический климат семьи.

В семьях с благоприятным психологическим климатом каждый член семьи относится к другим с любовью, уважением и доверием, родители относятся к ним с уважением и всегда готовы прийти на помощь слабому. Важными показателями хорошего семейного психологического климата являются готовность членов семьи проводить свободное время в семейном кругу, все обсуждают интересующие их темы, вместе выполняют домашние дела, подчеркивают свои индивидуальные достоинства и хорошие поступки. Такой климат способствует гармонии, снижает интенсивность возникающих конфликтов, снимает стресс, повышает оценку собственной социальной значимости и реализует потенциал каждого члена семьи. Первой основой хорошего семейного климата являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности идти на компромисс, учитывать потребности друг друга, уступать друг другу и развивать такие качества, как взаимоуважение, доверие и взаимопонимание.

Если семья испытывает тревогу, эмоциональный дискомфорт или отчуждение, это означает, что психологический климат в семье неблагоприятен. Это мешает семье выполнять одну из ее основных функций - психотерапию, снятие стресса и усталости - и приводит к депрессиям, ссорам, психическому напряжению, отсутствию положительных эмоций. Если семья не предпринимает усилий для улучшения ситуации, то само ее существование становится проблемой.

 «Огромное значение имеет ваше собственное поведение», - пишет Д.С. Макаренко. Не думайте, что вы воспитываете своих детей только тогда, когда разговариваете с ними, направляете их или отдаете им приказы. В каждый момент своей жизни, даже когда вас нет дома, вы воспитываете этого ребенка. То, как вы одеваетесь, как разговариваете с другими, ваши радости и горести, как общаетесь с друзьями, как с врагами, как смеетесь, как читаете газету. Даже малейшие изменения в тоне голоса ребенок может увидеть и почувствовать. И если вы грубите дома, хвастаетесь, напиваетесь или, что еще хуже, оскорбляете свою мать, вы уже наносите большой вред своим детям.

Только тот, кто предъявляет высокие требования прежде всего к себе, может надеяться, что его требования к другим будут восприняты как справедливые и честные. Прежде всего, необходимо изменить собственное поведение. Детей учит то, что их окружает.

* Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать;
* Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться;
* Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким;
* Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым;
* Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым;
* Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
* Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать;
* Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости;
* Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
* Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

*Визуализация «Благоприятный психологический климат»* (помочь родителям определить способы улучшения психологического климата; создать положительный эмоциональный настрой). Необходимо включить спокойную классическую музыку без слов. Участникам предлагается сесть удобно, закрыть глаза, слушать спокойный голос психолога и представлять в своём воображение всё, что он будет говорить. Необходимо предупредить участников: сообщать о том, что они представили в своей визуализации, будет не нужно (если конечно не возникнет такое желание). Психолог читает текст неторопливо, с паузами.

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Внутренним взором оглядите своё тело, те участки, где вы заметите напряжение – расслабьте. Представьте, что Вы возвращаетесь с работы домой, где ждёт вас вся ваша семья… Все вы очень рады друг друга видеть… Вы обмениваетесь словами приветствия, объятиями… На лицах улыбки… Вы все вместе садитесь ужинать… У всех хорошее настроение… Вы говорите о чём-то приятном… Побудьте в этом состоянии комфорта, радости, любви… Представьте какое-то занятие, которое любит вся ваша семья… Представьте, как вы прогуливаетесь по парку всей семьёй, играете в мяч или просто вместе смотрите телевизор.

…А сейчас медленно возвращайтесь в «здесь» и «сейчас».

Уважаемые родители, вы не сможете повлиять на погоду за окном, а вот погода в вашем доме полностью зависит от стараний всех членов семьи. Мы учимся быть родителями точно так же, как когда-то учились читать и писать, как когда-то впервые, придя на свое рабочее место, познавали секреты профессионального мастерства. Поэтому в родительском труде, как во всяком другом возможны ошибки и сомнения. Но если вы умеете любить и прощать, ждать и терпеть, то временные неудачи в семье обязательно завершатся победой. Помните «Хорошее воспитание детей – это ваша счастливая старость. Плохое – это ваше горе, ваши слёзы». (А. С. Макаренко) Так что, уважаемые родители, хотите иметь хороших детей – будьте счастливы!

**ЛЕКЦИЯ № 3. ВОСПИТАНИЕ ЛЮБОВЬЮ.**

Тема нашего собрания – воспитание любовью. Я сегодня поставила перед собой цель – познакомить вас с родительской любовью, с воспитанием любовью. Прежде всего я хотела бы вам раздать семечко. Подержите его у себя до конца нашего собрания. И хочу предложить перед началом собрания зажечь свечи, которые стоят у вас на столах. А пока вы их зажигаете, я хочу рассказать притчу.

**Притча**

*Где-то в звёздном бесконечном пространстве вселенной жила-была душа. Она была весела и беззаботна, радостна и счастлива. Она наслаждалась свободой. Любовалась сиянием звезд, слушала их весёлый щебет. Она любила, свесив ножки покачаться на луне, видела парад планет, встречалась с другими звёздами. Однажды она пролетала над землёй и её привлек слабый отблеск огня. Она подлетела поближе и увидела горящую свечу и руки, сложенные в безмолвной молитве. И тут её осенило – огонёк горит для неё! Это её ждут там, на Земле. И полетела душа к Богу. И сказала: «Господь! Я видела огонь в окне. Я думаю, что там ждут и зовут меня».*

*Господь согласился: «Лети. Этот огонь выбрал тебя!» и отпустил душу. В это самое время на Земле зародилась жизнь. Душа обрела тело. Она с радостью вошла в этот мир. В семье появился долгожданный ребёнок. Бог передал нам в руки бесценный дар, поэтому берегите своё ненаглядное солнышко!*

*Засветило наше солнышко на небосклоне нашей жизни. Но только все чаще оно стало сталкиваться на своем жизненном пути с различными эмоциями, которые зачастую идут от нас, от родителей. На его ясные лучики легли ужас, грубость, ненависть, безразличие, уныние, неудача, печаль, недоверие.*

*И посерело наше солнышко, оно согнулось под грузом невыносимых переживаний. Оно потеряло свой блеск, потеряло свое истинное лицо. В наших силах сделать так, чтобы солнышко вновь засверкало. Как вы думаете, что для этого надо сделать? Заменить эти негативные эмоции на прямо противоположные. И самое главное, что нас спасет – это ЛЮБОВЬ.*

**Что такое любовь?**

Что такое любовь?
Описать невозможно.
Что такое любовь?
Это просто и сложно.
Что такое любовь?
Нельзя объяснить.
Чтобы это понять нужно просто любить.

Что такое любовь, я хочу Вас спросить,
Только лишь непонятное чувство.
Нет, я готова Вам возразить,
Что любовь это большое искусство.
Суть его заключается в том,
Что оно, конечно же, чувство.
Чувство радости, счастья, но и потом,
Может быть и страданье, но чувство
Если кто-то еще может мне возразить,
Что любовь – это просто обычное чувство.
Я Вам еще раз могу повторить,
Любовь не игрушка, это искусство

Психологи давно установили, что опыт взаимоотношений ребенка с родителями является основополагающим для его дальнейшей жизни. Для детей очень важно быть любимыми своими родителями. Они не могут выжить без физического питания и не могут стать полноценными людьми без любви и принятия. Родители несут ответственность за то, что испытывают их дети в семье. Поэтому родительская любовь - очень важная ценность как для родителей, так и для детей. Однако, поскольку она так важна, и детям, и родителям очень трудно смириться с ее отсутствием или недостатком. Родители выдают агрессию по отношению к детям за любовь, а дети принимают это за настоящую родительскую любовь и переносят этот опыт в свою жизнь.

Эффективная любовь (эмпатия, уважение, близость). В этом случае формула семейного воспитания выглядит следующим образом. Действенная любовь включает в себя активный интерес к интересам ребенка, принятие его как самостоятельной личности и теплое эмоциональное отношение.

Когда дети чувствуют любовь, доброту, принятие, уважение и заботу о себе, они положительно запоминают то, что происходит вокруг и что им говорят, формируется психически сильная личность.

**«Поцелуи и всякие нежности не так уж важны для ребёнка».**

**Мнение психологов.**Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает ощущать себя любимыми и придаёт уверенности в своих силах. Но помните, желание приласкать в большинстве случаев должно исходить от самого ребёнка. Не навязывайте детям свою любовь активно – это может оттолкнуть их.

Отстраненная любовь (симпатия, уважение, но большая дистанция в общении). Воспитание осуществляется по формуле: смотрите какой у меня прекрасный ребенок, жаль, что у меня так мало времени для общения с ним. Родители высоко оценивают ребенка, особенно его успехи или способности, но это сочетается с незнанием его душевного мира, с неумением помочь в его проблемах. Каждый ребенок с самого раннего возраста нуждается в эмоциональном участии взрослого, в сопереживании своим проблемам и трудностям. Этого участия он ждет в первую очередь от своих родителей, рассчитывая на их поддержку, понимание и любовь.

 **«К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя».**

**Мнение психологов.** Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребёнка, надо и время для него найти. Ребёнок, который постоянно слышит, что у взрослого на него постоянно нет времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже, если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее, количества) посидеть у кровати ребёнка, поговорите с ним, расспросите о прожитом дне, прочитайте книжку, несмотря на возраст ребёнку это необходимо.

Действенная жалость (симпатия, близость, но отсутствие уважения). Формула такова: хотя мой ребенок недостаточно умен и развит, но все равно я его люблю. Для этого стиля характерно признание действительных (а часто и мнимых) отклонений в умственном или физическом развитии ребенка, в результате чего родители начинают чрезмерно опекать, не веря в его способности и возможности, не доверяя ребенку.

**«Пожалуй, я сделаю это сама. Моему ребёнку это пока не по силам».**

**Мнение психологов.** Избалованным детям часто тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви – в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Если родители убирают каждый камушек с дороги малыша, то от этого ребёнок не чувствует себя счастливее. Скорее наоборот, он ощущает себя беспомощным и одиноким. «Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе помогу», вот один из вариантов мудрого отношения к своему ребёнку.

\* Итак, в основе прочных взаимоотношений родителей и ребенка лежит безусловная любовь. Что такое безусловная любовь? Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка независимо от его качеств и особенностей, склонностей, достоинств и недостатков, независимо от его поведения и от того, насколько он отвечает вашим ожиданиям, удовлетворяет ваши потребности. Это вовсе не значит, что вам должно нравиться какое угодно его поведение. Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка даже тогда, когда поступки его вам не нравятся.

\* Безусловная любовь — это идеал. Вы не можете испытывать абсолютную любовь к ребенку все время, постоянно. Но чем ближе вы будете подходить к этому идеалу, тем увереннее вы будете себя чувствовать, и тем более благополучным и спокойным будет расти ваш ребенок. Многие стремятся достигнуть идеала безусловной любви, но немало и таких людей, кто вообще не знает о существовании подобного отношения к ребенку. Секрет воспитания полноценных детей состоит в том, чтобы излучать непрерывный поток безусловной любви и одобрения. Объясните своему ребенку, что ничто из когда-либо сделанного им не может привести к потере любви к нему — ни Божьей любви, ни вашей. Как и Божья любовь, ваша любовь к ребенку должна быть безусловной. Самый чудесный подарок, который вы можете сделать своему ребенку, — это вселить в него абсолютную убежденность в том, что вы любите его всем сердцем, безоговорочно, независимо от того, что он делает, что с ним происходит. Мудрый родитель, корректируя действия ребенка, всегда уточнит, что ему не нравится поведение ребенка, а не он сам.

«**Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить».**

**Мнение психологов.** Обещание больше не любить своего ребёнка - одно из сильнейших средств воспитания. Однако эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Однажды обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребёнка – он будет воспринимать вас как людей лживых.

Проще сказать так: «Я буду тебя всё равно любить, но твоё поведение я не одобряю».

Если вы любите ребенка и выражаете свою любовь к нему только в тех случаях, когда он доставляет вам радость, то это любовь с условием. При этом ребенок не будет чувствовать себя любимым. Любовь с условием вызовет в нем лишь ощущение собственной неполноценности и помешает нормально развиваться. Любя ребенка только тогда, когда он соответствует вашим ожиданиям и отвечает вашим требованиям, вы обрекаете его на неудачи в жизни, он утвердится в бесполезности любых стараний быть хорошим, потому что их всегда оказывается недостаточно. Его будет мучить чувство незащищенности, тревоги, низкая самооценка, и все это станет препятствовать его духовному и личностному росту

**Авторитарная (симпатия, близость, собственническое отношение)**

Формула такова: мой ребенок, что хочу, то и делаю. Для этого стиля характерны полное уничтожение личности ребенка и подавление его способностей и личностных качеств. Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная. Истинная любовь готовит ребенка как отдельную, как самостоятельную, а значит живущую собственным образом, имеющую свой жизненный путь, личность. Истинное, сокровенное чувство любви в матери или в отце знает, что родилась не моя собственность, а отдельная Богозаданная личность, которая по личностному свойству не есть «я» и моей собственностью быть не может. Матери важно осознать, что ее ребенок — отдельная личность, а не составная часть родителя. Иногда женщине особенно трудно смириться с этим, а если у нее [авторитарный склад характера](http://heatpsy.narod.ru/06/avtoritarizm.html), то трудно вдвойне, ибо «мой ребенок, что хочу, то и делаю, и неважно, сколько ему лет — двенадцать, двадцать три или тридцать семь».

**Мнение психологов.** Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребёнку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнить всё, когда вы рядом, и наплевать на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: «Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно обсудим – почему и зачем».

**«Мой ребенок будет ходить в бассейн, заниматься музыкой, английским, я не позволю ему упустить свой шанс».**

**Мнение психологов.** К сожалению, дети не всегда ценят усилия своих родителей. И то славное будущее, которое взрослые представляли и рисовали своим детям, часто разбивается вдребезги, потому что дети совсем не хотят учиться. Пока дети слушаются взрослых, но со временем у них появляется желание вырваться из клетки родительской любви, и они начинают выражать свой протест всеми возможными способами: лгать, прогуливать уроки, принимать наркотики и т.д. Поэтому, наполняя день ребенка полезными занятиями, важно не забывать уделять время личным делам. В начале жизни дети совершенно беспомощны и зависимы. Однако правильное воспитание направлено на то, чтобы ребенок мог думать, принимать решения и менять обстоятельства во всех сферах своей жизни. Это может касаться как выбора одежды на вечер, так и решения, чем заняться в школе. Развивая соответствующие возрасту навыки принятия решений, дети испытывают чувство защищенности и власти над своей жизнью.

Заботливые родители, искренне желающие счастья своим детям, стараются оградить их от необходимости принимать сложные решения. Они стараются уберечь детей от падений и ударов. Их девиз: "Я все решу за тебя". В результате атрофируется очень важная часть Божьего подобия, которую необходимо взращивать в личности ребенка, - способность самоутверждаться, менять себя по своему усмотрению. Дети должны понимать, что их жизнь и судьба – это, прежде всего, их собственные решения, находящиеся под суверенной властью Бога. Это позволит им принимать осознанные решения, а не уклоняться от них. Вместо того чтобы обижаться на кого-то за то, что он принял решение за тебя, потому что тебе не нравится результат, ты учишься заранее просчитывать последствия своего выбора.

**«Верное средство испортить ребенка – это не любить его**». Ни один ребенок не испортится от любви, доброты, понимания или снисхождения. Древнему предрассудку о том, что привязанность вредит детям, нельзя доверять ни в малейшей степени.

В начале встречи я дал вам семечки. Пожалуйста, выньте их сейчас. Эти семена напоминают нам о появлении и росте детей. Подобно этому семени, наши дети вырастают в культурные и дикие растения. И только от нас зависит, вырастет ли это семечко в прекрасный цветок или в колючий, одинокий кактус. И как это семя кто-то рассыпал, сжимая его с большой силой, как кто-то положил его в карман и забыл, как кто-то вообще отложил его в сторону и забыл, так и мы поступаем со своими детьми. Либо проявляем полное безразличие, либо регулярно напоминаем и начинаем воспитывать, либо заковываем в кандалы так, что они не могут дышать, либо уничтожаем их. В наших силах сохранить своих детей и воспитать их полноценными личностями.

Материнство и родительская любовь - понятия неразделимые как для детей, так и для взрослых. Дети, которых не любят, вырастают взрослыми с нездоровой психикой, плохим здоровьем и искаженным взглядом на жизнь". "Возлюби ближнего своего, как самого себя". Замечательные слова. Конечно, сделать это нелегко. Но если жить, по этим словам, то, конечно, не сразу, но все получится.

У каждого из нас, как у пламени свечи, есть свое время и своя продолжительность пути. Мы не можем прервать пламя свечи. Все, что мы можем сделать, - это поддержать яркое, теплое дыхание пламени и помочь защитить его от ветра.

**ЛЕКЦИЯ № 4.**  **АГРЕССИЯ ДЕТЕЙ – КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?**

Проблема агрессии и насилия является одной из самых серьезных проблем современного общества. Каждый день дети видят сцены насилия на экранах телевизоров и компьютеров. Неудивительно, что нас все больше расстраивает рост агрессивности и раздражительности у детей. При возникновении таких проблем следует в первую очередь обратиться к психологу и задать вопросы о выборе средств воспитательного воздействия на этих детей. К сожалению, большинство этого не делает. Психолог не может дать совет каждому родителю за одну беседу. Ведь каждая семья индивидуальна и каждый ребенок индивидуален.

Именно поэтому на встречах мы стараемся научиться выявлять первые признаки агрессивного поведения, ошибки в воспитании, чтобы подростки не приобретали продвинутых форм и вырабатывали общие принципы поведения с агрессивными детьми.

Четкого определения агрессии у детей не существует. Это понятие обычно относится к ситуации, в которой ребенок изо всех сил пытается получить то, что хочет, или резко реагирует на угрозу его благополучию. Используя агрессивное поведение, дети борются за психологическое, а иногда и физическое выживание, и по мере взросления они, как говорят, мстят миру, который не принимает, не любит и не понимает их, посредством антисоциального поведения. По мнению специалистов, обычно агрессивные действия выступают у детей в качестве:

− средства достижения какой-нибудь значимой цели (инструментальная агрессия);

− способа психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности;

− способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждения.

Наиболее распространенными проявлениями агрессии в детском возрасте считают упрямство, драчливость, приступы гнева, ярости, негодования, желания обидеть, унизить, оскорбить, властность, недоумение понять интересы другого, завышенную самооценку, разрушительные действия.

Что же может спровоцировать агрессивное поведение детей? Специалисты считают, что наличие у ребенка следующих психологических особенностей может привести к агрессии:

− недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;

− сниженный уровень саморегуляции;

− неразвитость игровой деятельности;

− сниженная самооценка;

− нарушения в отношениях со сверстниками.

Американский психолог М. Раттер, специалист по работе с трудными детьми, установил у детей тесную связь между расстройствами поведения и серьезными отставаниями в усвоении школьных знаний. Среди мальчиков с асоциальной направленностью около трети имеют специфическую задержку чтения, причины которой связаны с причинами проявления агрессии:

это особенности темперамента, способствующие возникновению нарушений поведения, неблагоприятная обстановка в семье, сам факт неуспеха школьного обучения, вследствие чего возникают разочарование и обида, которые могут повлечь протест, агрессию, асоциальное поведение.

Можно ли что-либо изменить в поведении 10–12-летнего ребенка, даже при наличии всех вышеперечисленных причин, вызывающих агрессию? Можно и нужно. Правильно выбранный стиль взаимоотношений между учителями и родителями поможет регулировать поведение учащихся.

Существует множество различных методов редактирования. Например, русский врач и педагог В.П. Кащенко предложил метод игнорирования детей, которые часто проявляют вербальную агрессию. А в зарубежных исследованиях (Бэрон Р.) была выдвинута гипотеза несовместимых реакций, согласно которой у детей можно вызвать чувства, несовместимые с гневом и агрессией. Это прежде всего:

− чувство эмпатии, сопереживание. Эмпатия, возникающая при виде боли и страданий жертвы, может быть эффективна для снижения уровня открытой агрессии у детей, находящихся в раздраженном состоянии, не очень уверенных в правильности своих действий;

− юмор и смех («Ты выглядишь сейчас круче Шварценегера»).

Кроме того, уменьшить уровень открытой агрессии можно также, создав условия для эмоциональной разрядки.

Можно также воспользоваться методом «поглаживания» спровоцированного агрессора, который вызовет у него позитивные состояния и реакции, несовместимые с гневом и агрессией. В качестве таких «поглаживаний» психологи предлагают использовать извинения, признание вины, комплименты, скромные, но неожиданные подарки, доброжелательный юмор, ненавязчивую похвалу.

В момент особенно интенсивного агрессивного состояния ребенка можно использовать следующие приемы:

− попросить ребенка улыбнуться, подышать глубже, нормализовать дыхание, расправить плечи, расслабиться, отжаться от пола;

− предложить ребенку переадресовать агрессию на неодушевленный предмет или действие (скомкать или разорвать в клочья бумагу, топать ногами, громко кричать, используя «трубу» из ватмана, бить боксерскую грушу и т. п.);

− переключить внимание на какое-либо задание («Помоги мне, пожалуйста, снять с полки…»);

− можно также попросить ребенка вспомнить что-то приятное, предложить ему мысленно оказаться в приятном месте, сказать себе добрые слова, найти в случившемся положительные стороны.

Попробуем проиграть некоторые ситуации. Но прежде определим, к какой цели в воспитании ребенка каждый из вас стремится.

**Модели поведения ребенка.**

***Идеальная модель.***

Ребенок пришел домой в два часа. Две минуты на переодевание (одежда аккуратно сложена в шкафу). Потом он убрал свою комнату. Затем дочь или сын идут в магазин за хлебом, молоком и т. д. Ну а теперь пора готовиться к уроку: за полтора-два часа ребенок усвоит математику и литературу. Потом пошел на кухню почистить картошку, поставил чайник и накрыл на стол. Во время ужина ваш ребенок делится с вами своими впечатлениями и спрашивает о вашей работе.

***Средняя модель.***

Ваш ребенок живет у друга. Держись в руке. Палка колеблется вдоль сетчатого забора. Когда «тянуть» надоест, портфель или рюкзак надевают на палку и крутят – и сумка улетает в кусты. Друзья сидели на стульях и говорили о собаках, машинах и футболе. В три часа сын пришел домой и сел перед телевизором. Затем он разговаривал по телефону со своими друзьями. Потом к нему пришел друг. Музыка громкая. Соседи стучатся в дверь со всех сторон. Шесть вечера. Сын понял: комнаты не убраны и еда не съедена. Он быстро начал делать домашнее задание после того, как впервые включил телевизор. Родители приходят. Мама заглянула в холодильник: каши не разогретой, кефир недоваренный. «Может быть, я голоден». Сейчас я тебя быстро накормлю. Почему бы тебе не переодеться?

***Негативная модель.***

Вы постоянно задаете себе вопросы: «Где он сейчас? С кем? Опять, наверное, Лешка приходил? Вчера в школу вызывали: уроки перестал учить. Пришел поздно, одежда в грязи. Отец за ремень было взялся – «ударишь – уйду из дома».

Итак, перед вами три модели. Как строятся ваши отношения с ребенком? Какая модель сложилась у вас в реальности? Что должны делать вы, чтобы отношения выстроились в каждой из предложенных моделей? *(Ответы родителей.)*

**Выводы.** Если вы ищете «идеальный образец для подражания», подумайте, как увеличить нагрузку на интеллектуальное и физическое развитие вашего ребенка.

Если ваши отношения движутся по среднестатистической схеме, хотя бы на первое время постарайтесь устроить жизнь ребенка так, чтобы у него было меньше свободного времени. Подумайте о том, чтобы положить свои хорошие чувства на хорошие поступки вашего ребенка. Только совпадение полезной деятельности с заботливым отношением к людям может приблизить нас к идеальной образовательной модели.

Если ваши отношения переросли в негативную тенденцию, необходимо поставить точный диагноз болезни вашего ребенка. Относитесь к нему как к тяжелобольному. Ведь больного не ругали и тем более не били. Лечатся терпеливо и долго. Пока не придет здоровье. **Психологический практикум.**

**Первая ситуация.**

Эту историю поделилась учительница школы. Вот что она сказала.

«С того момента, как я начал преподавать, я заметил Колю. Он может весь урок сидеть под столом, смешить одноклассников, пытаться что-то крикнуть, объясняя новые темы. Николай — слабый ученик, в семестре у него были плохие оценки по математике. Коля жил очень далеко от школы, одноклассников поблизости не было. Оба родителя работают, но папа часто употребляет алкоголь. Матери приходится трудно: делает все по работе и по дому, воспитывает двоих детей - Колю и младшего Сережу. Коля во всем помогает маме. Он любит ее и не любит своего отца, потому что тот пьет и часто оскорбляет свою мать. В школе мальчик слышал только одно: плохой, неподкупный и он ухудшался всё дальше и дальше: начал грубить, срывать занятия, казалось, что он мстит тем, кто был к нему враждебен.

**Вопросы для обсуждения:**

Как видите, налицо агрессивное поведение ребенка.

– Почему в данном случае сложилась негативная модель поведения ребенка?

– Что надо предпринять родителям, учителю, чтобы исправить ошибки в воспитании Коли?

**Вторая ситуация.**

В нашей школе началась настоящая катастрофа: каждый день во многих помещениях школы разбивается стакана. Кажется, что кто-то намеренно делает то, что делает, чтобы их разлучить. Однажды учительница заметила, как Виталик увлеченно швырял камешки в окно и наслаждался удачными ударами и звуком бьющегося стекла. Она быстро подошла к нему, схватила его за руку и торжествующе произнесла: «Вот я поймала тебя на месте преступления. Что вы можете сказать в свою защиту? Нарисуем экран, на котором запишем все разбитые очки. Зачем ты разбил стекло? «Я не хуже всех, − с болью и горечью воскликнул Виталик. − Почему вы считаете, что я хуже всех?»

**Вопросы для обсуждения:**

– Как вы думаете, чем вызвано агрессивное поведение ребенка в данном случае?

– Как бы вы отреагировали на этот поступок ребенка?

– Как вы думаете, что сделала учительница для того, чтобы данная ситуация разрешилась благополучно?

**Третья ситуация.**

Во втором и третьем классе Саша учился неплохо. Но он был неуравновешенным, несдержанным, не в меру обидчивым. Классному руководителю приходилось держать его под контролем, вовлекать его в интересную деятельность. Но вот в четвертом классе сменился классный руководитель, который не обращал внимания на Сашу. Мать Саши, женщина одинокая, и раньше мало внимания уделяла своему сыну, часто оскорбляла его. А когда Саша учился в четвертом классе, она вышла замуж. Мальчику это было не по душе, он стал хуже учиться, начал грубить, однажды даже убежал из дома. Встал вопрос о его оформлении в школу-интернат.

– Что же надо сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

**Четвертая ситуация**.

Вы моете полы, а ваш ребенок сидит в кресле и «стреляет» в вашу сторону шариками, сделанными из газеты. Что вы сделаете?

**Пятая ситуация**. У вашего ребенка вдруг резко снизилась успеваемость. И вот он пришел домой с очередной двойкой. Как вы поступите в этом случае?

**Заключительное слово классного руководителя.**

Обобщая все то, что вы услышали сегодня, можно сказать, что жить с агрессивным ребенком можно и без доведения до критической ситуации. Необходимо только постоянно помнить и применять правила экстренного вмешательства, обеспечивающие конструктивное воздействие на агрессивные реакции детей. Еще раз повторим их:

1. *Спокойное отношение, игнорирование незначительной агрессии* (так называемый изящный уход). Озадачьте «агрессора», неожиданно соглашаясь с ним или меняя тему. Отвечайте так, как если бы слова ребенка были безобидными, незначительными или очевидными.

2. *Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности ребенка.* («Ты воспитанный человек, но сейчас ведешь себя агрессивно».)

3. *Контроль своих собственных негативных эмоций.*

4. *Снижение напряжения ситуации*. Нельзя реагировать словами и действиями устрашающего характера, гневной интонацией («Будет так, как я скажу, понятно?», «Опять ты» и т. п.)

5. *Обсуждение проступка* после успокоения сторон. Важно при этом сохранять спокойную, объективную позицию, акцентировать внимание на негативных последствиях для окружающих и самого ребенка.

6. *Сохранение положительной репутации ребенка.* Для ребенка самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Сохранить положительную репутацию можно, публично сведя к минимуму вину ребенка («Ты не хотел его обидеть»), предложив компромисс и не требуя полного поучения.

7. *Демонстрация модели неагрессивного поведения*. Альтернативное агрессивному поведение взрослого можно построить, используя следующие приемы: выдержать паузу, молча заинтересованно выслушать ребенка, прояснить ситуацию наводящими вопросами, признать его интересы и сообщить ему свои.

Следуйте всем этим правилам, и «погода» в вашем доме станет намного более спокойной. Успехов вам!

**ЛЕКЦИЯ № 5. ТРУДНЫЕ ДЕТИ: ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?
(Диспут, ситуативные задачи)**

Трудные дети…

Что стоит за этим всем известным и, к сожалению, давно привычным термином?

Для милиционера – это наркоман, бродяга, хулиган, для учителя – «неформальный лидер», оказывающий неблагоприятное влияние на одноклассников. А для родителей? Для каждого свое.

Трудным, в понимании родителей, ребенком может быть любой. Все люди разные. И все семьи разные. И все дети разные. Это естественно. И то, что является проблемой для одних, может не представлять никаких затруднений для других. Поэтому искать помощи в каких-то общих рекомендациях, тем более употреблять слова «ребенок должен», не стоит.

Но сегодня мы постараемся отыскать тот способ взаимоотношений с «трудным» ребенком, который не приведет к дополнительным сложностям, а, наоборот, даст почувствовать истинную любовь, тепло и защищенность, которые являются самыми ценными в семье.

Если ваш ребенок никогда не капризничает, после еды всегда моет посуду, самостоятельно убирает свою комнату, хорошо учится, то скорее всего вы не узнаете на этом собрании ничего нового. Наоборот, это мы бы хотели, чтобы такие родители поделились с нами своим опытом.

Но все-таки у большинства из нас периодически возникают трудности в общении с детьми и хорошо, если они быстро проходят. А если они стали постоянными? Что делать? Как изменить ситуацию?

Психолог поможет нам найти тот вариант выхода, который необходим и доступен семье. Но сначала ответим на вопрос: откуда берутся трудные дети?

Задумывались ли вы над тем, что, когда мы говорим о малыше, термин «трудный» не употребляется. Откуда же берутся трудные дети?

Основной причиной, ведущей к появлению тех или иных трудностей в поведении ребенка, психологи считают, прежде всего, несовершенство человеческих взаимоотношений в коллективе его жизни – в его семье.

Особенности семейного микроклимата определяют поведение самых близких взрослых – мамы, папы, бабушек, дедушек, братьев, сестер. Ребенок, не осознавая никаких скрытых и даже явных конфликтов, эмоционально воспринимает либо грозовую напряженность, либо постоянную тревогу и страх, или благотворное чувство покоя, радости, уюта.

Разумеется, никто из нас не создает эмоционально неблагоприятного климата для своего ребенка. Семья живет так, как она привыкла жить. Бывает, что поругаются, покричат, обидят друг друга. Ничего страшного в этом нет. А ребенок? Ну ему же придется жить с людьми. Пусть знает, что бывает не все всегда хорошо и приятно. Такая точка зрения – самая распространенная. Большинство из нас не учитывает эмоциональных потребностей своих детей. А ведь ребенку это гораздо важнее, чем материальные атрибуты достатка. Радость человеческого общения является для ребенка основной, непреходящей ценностью.

В каких семьях часто растут неблагополучные дети? Выделяют несколько типов таких семей:

I тип – где на ребенка (особенно на его переживания) не обращают внимания, ограничиваясь лишь необходимым уходом за ним.

II тип – семья, в которой неприятие родителей выражено нечетко, но не причиняет большого вреда. Дети этих семей часто оказываются неожиданными и нежеланными детьми. Дети по-разному реагируют на эту ситуацию. Одни замыкаются, отчуждаются от родителей, пытаются найти близкого человека среди других взрослых. Некоторые дети стараются всячески понравиться своим родителям, ведут себя угодливо, льстиво, а при неудаче начинают обращать на себя внимание другими доступными способами – истериками, грубостью, агрессией.

Есть семьи, где детей вроде бы и любят и внимательны к ним, но воспитывают строго, не учитывая индивидуальных способностей своего ребенка, темпа его развития, способностей, не обращая внимания на его переживания и чувства.

В так называемых тревожных семьях постоянное напряжение матери, страх перед различными неприятностями, грозящими ребенку, чрезмерная опека создают эмоционально насыщенный климат, который, к сожалению, является ложным чувством. Очень рано ребенку передается чувство страха и незащищенности от матери, он становится зависимым от родителей, живет только под «защитой» близких. Такого человека называют «сыном матери» или «дочерью». Последствия такого образования исправить труднее всего. Если ребенок, которому недостает внимания и ласки, малейшее изменение считает счастьем и относится к нему с открытым сердцем, то ребенок, привыкший к чрезмерной дисциплине, будет считать потерю внимания и окружающего шума потерей эмоций.

Еще одним типом неблагоприятной семейной среды является неорганизованное и несогласованное, но достаточно сильное отношение к детям из разных семей. Это могла быть властная и строгая мать, торжественный отец, нежная, добрая и чрезмерно опекающая бабушка или наоборот, строгий отец и нежная, но беспомощная мать... Сочетания могут быть самыми разными, и, конечно, результаты будут разными.

Семейный микроклимат, конечно, является очень важным условием для развития личности ребенка, но он не может полностью определять его путь развития. В мире нет человека, жизнь которого всегда была бы блестящей, который не испытывал бы трудностей в детстве, и родители которого не совершали бы ошибок.

Почему же некоторые люди способны выдержать, справиться, сломаться или не выдержать даже при сочетании неблагоприятных условий социальных, психологических и физиологических воздействий?

Помощь и утешение перед лицом проблем и трудностей, полное принятие ребенка в семье гарантируют его благоприятное развитие. В этом случае запас прочности настолько велик, что сильные, но редкие потрясения и неприятности не разрушают ребенка.

Разрушительным для ребенка является длительный стрессовый, депрессивный, агрессивный и тревожный эмоциональный фон семьи взрослых. Они более вредны, чем редкие "черные пятна" на приятном фоне семьи, окрашенной положительными эмоциями, какими бы слабыми они ни были.

Попробуем на конкретных примерах понять, к какому типу семей относятся эти семьи и какова дальнейшая судьба их детей.

**Решение ситуативных задач.**

1. Первого ребенка Виктория родила в 19 лет. Все свое негативное отношение к мужу она перенесла на сына, возможно, потому, что он постоянно ее бил, и относилась к нему как к чужому человеку; второй брак не сложился, и у нее родилась дочь от мужа. В третьем браке Виктория родила девочку. Она любит и балует свою дочь. Сын никогда не говорит ей ласковых слов, только ругает, часто без причины. Она запрещает сыну общаться с сестрами, не покупает ему новую одежду. Сын носит одежду соседских мальчиков или детей маминых друзей. С другой стороны, ее сын спокойный, добрый, любящий, много работает.

- Как Вы думаете, как недостаток или отсутствие материнской любви отразится на ребенке в будущем?

2.Алина родилась болезненной и слабой, часто лечилась в больнице. В детский сад она не ходила. Дома о ней заботились и защищали. Алина пришла в школу с уверенностью, что будет лучшей ученицей, но освоить школьную программу ей не удалось. Она стала непоседливой, жаловалась на головные боли. Родители старались помочь ей, делая за нее домашние задания и поделки, чтобы не допустить нервного срыва и длительной болезни.

- Что будет происходить в будущем в такой семье, чрезмерно опекающей своих детей излишней любовью и лаской?

- Предложите пути преодоления ошибок воспитания в этой семье.

3. Павел воспитывался одной матерью. Своего отца он никогда не знал. Его мать плохо работает, употребляет алкоголь, ведет беспорядочный образ жизни. Мать по-своему любит сына, но не проявляет интереса к его учебе и поведению. Павел умен и обладает сильным характером. Но каким он будет в будущем?

**Диспут.**

1) Какие черты характера в ваших детях вам не нравятся?

2) Как вы думаете, как они развились и закрепились?

3) Как вы думаете, что является причиной появления у ребенка упрямства? В чем оно выражается?

4) Как бороться с проявлениями упрямства у детей?

5) Ребенок испытывает болезнь, страх при получении низкой оценки, боится темноты и т. п. Как предупредить эти страхи? Как изменить эту ситуацию?

6) Застенчивость – хорошо это или плохо?

7) Агрессивные дети – это отсутствие коммуникативных навыков, реакция протеста или что-то другое?

8) Можете ли вы сформулировать общие рекомендации по предупреждению или исправлению отклонений в поведении ребенка?

**Обобщение.**

Трудные… Как же они не похожи друг на друга!

Вот мальчишка как мальчишка. Неплохо учится, любит рисовать, его считают хорошим товарищем. Но порой с ним невозможно общаться: упрямится по любому поводу и без повода, идет наперекор требованиям. Трудный? Трудный.

А этот озорник? То подерется беспричинно, то устроит взрыв, то сломает чью-то поделку. Дисциплины не признает. Ну уж этот точно трудный.

А вот тихоня, который не спорит, не замечен ни в каких неблаговидных делах, но который не любит трудиться, учиться словно из-под палки. Лентяй во всем. И он тоже трудный.

И этот тихоня тоже трудный. Он настоящий лгун, лгущий во имя своего собственного интереса, скрывающий свою вину из-за боязни возмездия.

И это не полный перечень.

Можно ли дать общие рекомендации по исправлению недостатков в поведении детей, в их характере? Можно, но только лишь самые общие. Конкретные решения должен подобрать каждый из вас сам, исходя из индивидуальных особенностей вашего ребенка.

**Рекомендации и советы родителям.**

1. Искренняя демонстрация своего огорчения; его понятное объяснение и связь с поступком ребенка; уверение, что вы поняли, чего хотел ребенок, и предложение ему других, более приемлемых путей к цели, выражения уверенности, что ребенок все понял и в подобных случаях поступит иначе.

**Помните: ругаем не ребенка, а его поступок.**

2. Всегда, когда вы что-то запрещаете ребенку, следует **объяснить причину запрета** и возможные последствия нежелательного поступка – это первое правило запрещения.

3. Замена нежелательного действия на приемлемое, избегание требований простого отказа от действия – второе правило запрещения.

4. Разумное ограничение количества запретов и предоставление ребенку возможности активно действовать и познавать мир.

5. Запреты должны усваиваться ребенком постепенно и осознанно.

6. Помните: бесцеремонность, грубость, неуважительное отношение к ребенку вызывают у него явный или скрытый протест.

Конечно, в некоторых аспектах давать рекомендации уже поздно, в возрасте 10-12 лет уже трудно исправить недостатки. Однако возможности еще есть. Главное помнить, что трудные ученики – это прежде всего несчастные дети, которые нуждаются в понимании, сострадании и помощи. Они нуждаются во внимании и заботе. Это не избалованный ребенок, который не заслуживает ненависти, игнорирования, обвинений и наказаний. Сострадательное отношение к трудным ученикам способствует развитию самопознания и самооценки, а также исправлению некоторых недостатков. Будьте любящими, внимательными и дружелюбными по отношению к ребенку.

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**

**ЗАНЯТИЕ 1.** «**ДЛЯ ЧЕГО МЫ СЕГОДНЯ СОБРАЛИСЬ?»**

**Цель:**знакомство участников друг с другом, с групповой формой работы, принятие правил работы в группе.

**Ход занятия**

Ведущий приветствует участников и знакомит с целями и задачами тренинга. Рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми – признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

**Упражнение на знакомство «Будем знакомы»**

**Цель:** знакомство участников друг с другом**.**

*Необходимый материал*:мяч.

Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках мяч, говорит свое имя и сколько у него детей, в каком классе учиться, после чего мяч передается другому участнику. Он также рассказывает о себе и передает мяч другому участнику и так до конца круга.

**Принятие правил работы в группе**

**Необходимый материал:** доска.

Ведущий предлагает правила работы в группе, каждое правило обсуждается группой 1-2 мин. и записывается на доске:

* *правило присутствия*(каждый участник должен присутствовать на тренинге все время работы, любые изменения состава группы должны происходить с ее разрешения);
* *правило активности*(участники выполняют все упражнения, после выполнения можно высказать свое негативное отношение к нему, рассказать, что было неприятно, страшно и т.п.);
* *правило «здесь и сейчас»*(важно обсуждать то, что происходит здесь и сейчас, тогда члены группы смогут помочь другим, т.к. они сами являются участниками происходящего);
* *правило конфиденциальности*(все, что члены группы узнают друг о друге, остается в пределах тренинговой комнаты);
* *правило «стоп»*(если ситуация станет опасной для участника, он сам или ведущий группы могут сказать «стоп», и группа остановиться)

**Анкетирование «Чего я жду от предстоящей работы?» (Приложение 1)**

**Цель:** получения первичной информации и об ожиданиях от обучающего курса.

**Необходимый материал:** бланки анкет на каждого участника.

Участники заполняют анкету, где прописывают свои ожидания и опасения от предстоящей работы, совместно с ведущим формулируются групповые цели тренинга.

**Тест «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) И.М. Марковская (Приложение 2)**

**Цель:** изучение взаимодействия родителей с детьми.

**Необходимый материал:** бланки тестирования на каждого участника.

Для диагностики детско-родительских отношений ведущий предлагает пройти опрос «Взаимодействие родитель-ребенок» И.М. Марковской.

**Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

**Цель:** активизация участников,сплочение группы, нахождение общего среди участников.

- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает ребенка в полной семье;

- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает ребенка без отца (без матери);

- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает одного ребенка;

- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает мальчика (девочку) подросткового возраста;

- Поменяйтесь местами те, кто сам воспитывался в полной (неполной) семье;

Такое упражнение имеет диагностический характер, показывает, родителей каких категорий больше. Кроме этого, такое упражнение позволяет самим родителям увидеть тех, с кем у них схожие интересы и проблемы.

**Упражнение «Пословицы»**

**Цель:** толкование смысла предложенных пословиц, касающихся отношений в семье.

**Необходимый материал:** карточки с пословицами на каждую группу.

Работа в малых группах по 3-4 человека. Каждой подгруппе ведущий раздает карточки с пословицами. Участники группы дают варианты толкования пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально в наше время.

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

**Упражнение «Вопросы и ответы»**

**Цель:** важность понимания себя самого и понимания своего ребенка.

**Необходимый материал:** таблица на каждого участника.

Ведущий предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат уже дома.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ родителя | Ответ за ребенка | Ответ ребенка (дома) |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |

Примерный перечень вопросов:

* Мое любимое животное и почему? Мое нелюбимое животное и почему?
* Мой любимый цвет и почему? Мой не любимый цвет и почему?
* Моя любимая сказка? Сказка, которая мне не нравится?

**Упражнение «Снежинка»**

**Цель:** актуализация понятия того, что все люди разные и мысли, и взгляды у них тоже будут разными.

**Необходимый материал:** листы бумаги А5.

Каждому участнику группы раздаются по одному тетрадному листку, и предлагается молча, не комментируя и не переспрашивая выполнять задания ведущего.

Шаг 1 - согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

Шаг 2 - еще раз согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

Шаг 3 - еще раз согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

Шаг 4 - еще раз согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

После этого предлагается развернуть свои «снежинки» и разложить на полу так, чтобы все их видели.

Каждому задается вопрос: нравится ли вам то, что у вас получилось? Хочется ли переделать «снежинку»?

При анализе упражнения обращается внимание на то, что все выполняли задания по одной инструкции, но одинаковых «снежинок» практически не бывает. Так и ребенок всегда особенный и неповторимый. Если родитель не удовлетворен тем, что получилось, вероятно, он и в ребенке испытывает в чем-то разочарование.

**Упражнение «Броуновское движение»**

**Цель:** сплочение, снятие психологического напряжения.

Участникам предлагается активно перемещаться по комнате. Ведущий называет какую-либо цифру, участники должны, взявшись за руки, объединиться в группы, состоящие из такого числа человек. Упражнение можно усложнить и сделать его более интересным. Ведущий просит объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т. д.). Задание выполняется веселее, если участникам к тому же запрещается разговаривать.

**Рефлексия**

Ведущий подводит итог. Затем он передает мяч по кругу и просит каждого из участников высказаться о своих ощущениях, ответить на вопросы:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что вы получили в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 2. «СТИЛИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Цель:** [**помочь родителям найти пути к пониманию поведения собственного ребенка**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami), способствовать становлению родительской компетентности.

**Ход занятия**

**Упражнение «Имя + прилагательное»**

**Цель:** знакомство и запоминание имен участников.

**Необходимый материал:** мяч.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например, «Я Марина. Я мудрая».

**Упражнение «Ромашка»**

**Цель:** помочь родителям увидеть своего ребенка через призму положительного взгляда и сосредоточиться на зоне ближайшего развития ребенка.

**Необходимый материал:** шаблон цветка – ромашки, ручки на каждого участника.

# Ведущий предлагает заполнить лепестки ромашки. В середине записать имя своего ребенка, на лепестках ласковые слова и положительные качества ребенка.

# C:\Users\информатика\Desktop\i-68-73-546x600.jpeg

Обсуждение: Было трудно? Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение? Легко ли Вам было заполнять? Почему?

**Упражнение «Модели воспитания»**

**Цель:** определить по карточкам стили воспитания.

**Необходимый материал:** 3 карточки с «моделями воспитания».

Ведущий раздает карточки, на которых изображены рисунки, которые отражают те или иные модели воспитания. Каждой паре следует проанализировать изображения и ответить на вопрос какая модель воспитания наиболее способствует формированию личности ребенка и его социально-нравственному развитию и подвести участников к тому, что, воспитывая смелость, уверенность в себе, честность, трудолюбие и другие социально достойные качества, все это проводит к развитию социально адаптированного и психически здорового малыша в современном обществе.

   

**Тест «Стиль семейного воспитания» (модификация Р. В. Овчаровой) (Приложение 3)**

**Цель:** определение преобладающего стиля воспитания и особенности его влияния на психическое состояние детей.

**Необходимый материал:** бланки тестирования на каждого участника.

Ведущий предлагает пройти тест на определение состояния семейного воспитания. Там же родители высчитывают свои баллы и обмениваются высказываниями о согласии или несогласии с полученными результатами.

Озвучивание результатов диагностики опросника «Взаимодействие родитель-ребенок».

**Упражнение «Построение»**

**Цель:** снятие напряжения, эмоциональная разрядка.

Участники стоят в кругу. Ведущий: «Сейчас мы с вами будем строиться. Но это будет необычное построение. Вам придется строиться молча. Вообще запрещено издавать любые звуки. Жесты и мимика позволительны без ограничений. Первое задание — построиться по росту. Следующее условие — построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется)».

Далее ведущий может импровизировать: предложить участникам построиться по цвету глаз, по дате рождения, по месту жительства, с запада на восток и т. п.

**Упражнение «Пронеси мячик»**

**Цель:** создание ситуации, при которой участники могут увидеть и прочувствовать чувства и позицию родителей в разных моделях семейного воспитания (полная, в которой есть и мама, и папа; неполная, где воспитывает один родитель; семья, в которой дети воспитываются бабушками и дедушками).

 **Необходимый материал:** три разных по размеру и свойствам мячика – резиновый, массажный, теннисный; журнал, тетрадь, планшет.

Данное упражнение позволяет родителям самостоятельно подойти к проблеме воспитания детей в разных семейных моделях. Упражнение проводится поэтапно.

 Шаг 1. Родители сидят в кругу. Ведущий держит в руке три разных по размеру и свойствам мячика – резиновый игровой, массажный, теннисный. Ведущий сам выбирает произвольно троих родителей и раздает им мячики. Задание родителям, получившим мячи – пронести мяч по кругу, используя плоскую поверхность (можно использовать большую тетрадь, журнал и пр.) так, чтобы мяч не упал с поверхности, при этом придерживать мяч руками нельзя.

 Задание для всех трех родителей одинаковое, но условия будут разные.

 Шаг 2. Первому родителю с мячиком предлагается выбрать себе любого помощника из числа родителей и нести мячик на журнале или тетради они могут вдвоем.

 Пока задание первой группы не будет выполнено, ко второму участнику переходить не рекомендуется.

 Шаг 3. Родитель, получивший второй мячик должен выполнить задание сам, без чьей-либо помощи.

 Шаг 4. Родитель, получивший третий мячик, может выбрать любого другого родителя и доверить ему выполнить свое задание. Сам при этом только наблюдает.

 Шаг 5. Анализ выполнения заданий. Это самый важный этап упражнения.

 Необходимо спросить родителей, участвовавших в упражнении с мячом о том, что они чувствовали, когда выполняли упражнение, о чем думали, было ли им сложно выполнить задание. Необходимо также вспомнить способ, который участники использовали в процессе.

Как правило, первые участники всегда говорят, что им было удобно и легко выполнить упражнение, они чувствовали помощь друг друга, пытались подстроится под движения друг друга. Второй участник обычно прибегает к изменению способа несения мяча (прижимают мяч к себе, загибают журнал, чтобы мяч не упал и пр.), но всегда чувствуют напряжение и тревогу, что не справятся. Третий участник, отдавший мяч, обычно ничего тревожного не чувствует, он просто наблюдает, а тот, кому внезапно передали мяч часто чувствует повышенную ответственность за чужой мяч, ведь изначально он не был готов к выполнению упражнения.

Только после того как чувства и способы всех участников будут оговорены, следует переходить к следующему этапу.

 Шаг 6. Вопросы родителям: «О чем это упражнение?», «На что похоже то, что мы сейчас проделали?». Родители предлагают разные варианты, но постепенно ведущий их подводит к тому, что они сами сейчас показали три модели воспитания детей и чувства родителей в той или иной семье. Первый участник продемонстрировал модель полной семьи, где ответственность распределяется поровну, второй участник показал отношение к ребенку в неполной семье (гиперопека, тревожность, ощущение постоянной опасности и пр.), третий – позицию родителей, передавших детей на воспитание бабушкам и дедушкам или другим родственникам. Как правило, родители ребенка так снимают с себя ответственность за своего ребенка, тревожность у них не так ярко выражена. А вот родственники напротив чувствуют двойную ответственность за воспитание не своего ребенка.

 Интересно бывает проанализировать и сам мячик. Почему именно мяч представлен в образе ребенка, почему мячи подобраны разные? Анализ мячиков подводит участников к тому, что они тоже бывают удобными и не очень, и важно принять его таким, какой он есть.

**Упражнение «Стаканы»**

**Цель:** с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка.

**Необходимый материал:** три стакана с водой, чайная ложка, золотой порошок, ком земли.

Перед участниками стоят три стакана, наполненные чистой водой. Каждый стакан - это ребенок, рожденный с чистыми эмоциями, мировоззрение и представления которого еще не сформированы или только начинают формироваться. Первый стакан остается нетронутым, во второй стакан кладется кусочек земли. В третьем стакане – золотая пыль.

Ведущий показывает этим экспериментом, что именно так происходит в воспитании ребенка. Если оставить ребенка без должного внимания и присмотра, он может расти дальше. Но в каком направлении? Если мы даем ребенку только "грязь" - кричим, обвиняем, жалуемся, оскорбляем, унижаем - ребенок начинает реагировать на нас так же. Когда же мы даем ребенку внимание, любовь и уважение, он отвечает нам милосердием и способствует нормальному гармоничному развитию личности.

**Сказка «Фиолетовый котенок»**

**Цель:** ориентация на позитивные методы воспитания, профилактика жестокого обращения с детьми.

*Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.*

*- Ну что мне с ним делать? - Кошка всплескивала лапами. Ведь хороший, Фиолетовый котенок, а тут, ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?*

*- Нечего с ним цацкаться? - Рычал кабан. Макни его головой в солнечный Ушат или просто в речку!*

 *- Ишь ты, все котята как котята, а этому лунный свет подавай! Он просто глупый, - каркала ворона. Вырастет - его из солнечного света не вытащишь!*

*Луна была большая, белая, яркая.*

*- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?*

*- А как бывает еще? - Удивлялся котенок.*

*- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?*

*- Он похож на тебя? Конечно, хочу.*

*- Тогда не ложись спать, когда я стану исчезать на небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.*

*Ранним утром котенок увидел Солнце.*

*- Ух, какой ты теплый! - Воскликнул котенок.*

*- А я знаю твою сестру Луну!*

*- Передавай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретитесь. А то мы редко с ней видимся.*

*- Конечно, передам.*

*Фиолетовый котенок теперь в один момент стал мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной.*

Ведущий через сказку подводит участников к тому, что герои сказкикошка, кабан и ворона – это методы воспитания, которые используют родители и они не всегда эффективны. В сущности, это вина, угроза и насмешка. А Луна – это символ веры, она не воспитывает котенка, а расширяет его мир, его кругозор. И главное совсем не то, что он научился тому, что от него хотели, а то, что луна нашла правильный подход в воспитании. Во время общения каждый человек учится регулировать как собственное поведение, так и поведение другого. Люди собственным примером, поощряют, стимулируют к различным видам деятельности, а могут и манипулировать. Общаясь, люди постепенно меняют друг друга.

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что вы получили в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 3. «ОЦЕНОЧНОЕ И БЕЗОЦЕНОЧНОЕ ПРИНЯТИЕ»**

**Цель:**знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя, определение «языка принятия» и «языка непринятия».

**Необходимый материал:** таблицы для заполнения, проектор, видеофайл мультфильма**.**

**Ход занятия**

**Упражнение «Имена, имена»**

**Цель:** в активной форме знакомство друг с другом**,** снятие напряжения между членами группы.

**Необходимый материал:** ручки и листы бумаги на каждого участника.

Участники свободно ходят по комнате и жмут руки каждому встречному члену группы. При каждом рукопожатии участники должны представиться и обменяться каким-то фактом о себе (сообщение о себе должно быть коротким). Задача – запомнить, как можно больше имен. Затем участники возвращаются на свои места и записывают те имена, которые они могут вспомнить (2 минуты). Далее ведущий просит отметить три первых имени и поразмышлять:

* Почему именно эти три имени пришли на ум первыми?
* Как я обычно запоминаю имя человека?
* Какие чувства и ассоциации помогают мне удерживать в памяти имена людей?
* Знаю ли я какие-нибудь особые приемы, позволяющие лучше запомнить имена?

**Упражнение «Радости и огорчения»**

**Цель:** знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя.

**Необходимый материал:** таблица для заполнения на каждого участника.

Ведущий предлагаетродителям заполнить таблицу, в которой перечисляют то, что огорчает их в ребенке и то, что радует в ребенке. Каждый участник рассказывает о содержании таблицы. Ведущий задает вопрос родителям о том, какую часть таблицы им было труднее заполнить, где у них получилось больше записей. В обсуждении необходимо обратить внимание на то, какие качества лидируют среди принимаемых, какие – среди отвергаемых (обычно принимаются качества, связанные с взаимоотношениями с людьми, отвергаются - особенности эмоционально-волевой сферы). Также стоит посмотреть, не оказались ли одни и те же качества в разных столбцах (например, самостоятельность), насколько связаны предпочитаемые и отвергаемые качества ребенка (активный - непослушный).

|  |  |
| --- | --- |
| Что меня огорчает в моем ребенке? | Что меня радует в моем ребенке? |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**Информационная часть**

 **«Язык принятия» и «язык непринятия»**

На этой сессии рассматривается сложная и противоречивая тема - принятие. То, как сами тренеры относятся к этой теме, имеет решающее значение. В психологической литературе часто можно встретить «пения» в адрес безусловного принятия, объясняющие, как необходимо принимать детей во всех их проявлениях. Часто психологи навязывают родителям точку зрения, что к детям нужно относиться только с таким безусловным принятием. Понятно, что у родителей такая точка зрения может вызвать отторжение или недоумение. Ведь родители сами навязывают себе воспитательные цели. Например, они хотят развить в своих детях чувство самостоятельности и ответственности, приучить их к аккуратности, сдержать агрессию и т.д. Зачастую родители, которые всеми силами стараются проявить безусловное принятие (в том числе и психологи), не могут привить эти качества и в результате вынуждены сталкиваться с эгоцентризмом своего уже взрослого ребенка (к сожалению, такие примеры нередко встречаются в повседневной жизни).

Э. Фромм еще в 1950-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родители имеют право любить своих детей и тем самым показывать им важность некоторых ее проявлений. Если раньше можно было сказать, что носителем безусловной любви (или безусловного принятия любви) была мать, а носителем условной любви (условной любви) - отец, то сейчас каждый родитель выполняет практически обе эти функции. В отдельных семьях ситуация может быть иной, но в целом любовь отца более условна и играет большую роль в формировании отношения к ребенку со стороны матери в начальном опыте общения с ребенком. Именно в первые годы жизни ребенок нуждается в полной любви и безусловном принятии матери, что в конечном итоге формирует у него чувство доверия и уверенности в мире. Недаром во многих этнических группах дети воспитываются в основном до пяти-шести лет, после чего наступает период усвоения социальных требований и запретов.

Когда мать воспитывает ребенка одна, она должна сочетать в себе различные качества принимающего и неприемлющего родителя. Ведь люди живут в мире, где есть то, что им нравится, и то, что им не нравится, поэтому они испытывают по отношению к своим детям как положительные, так и отрицательные чувства. Иногда, прикрываясь тем, что они все принимают, они могут быть нечестны с собой и с другими. Дети все равно понимают, что их поведение не нравится родителям. Пытаясь казаться добрым, родитель делает вид, что одобряет почти все поведение ребенка. Томас Гордон называет такое поведение «неискренним принятием». В своей книге «Тренинг родительской эффективности» он пишет: «Я пришел к убеждению, что самый «трудный» родитель - это сладкоречивый, «снисходительный» и нетребовательный родитель, который делает вид, что одобряет поведение своего ребенка, и в то же время бессознательно сигнализирует о своем неодобрении». «Я считаю невозможным быть абсолютно принимающим родителем». У каждого родителя есть области принятия (зоны) и области непринятия своих детей. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом деле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на три группы:

 1) личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);

2) личность ребенка (его воспитанность, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);

3) особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т. д.).

Таким образом, если родитель чаще пребывает в состоянии принятия собственного ребенка, можно вести речь об относительно принимающем родителе (рис. 4), и наоборот, если для него более всего характерны чувства, связанные с непринятием ребенка, то он, скорее всего, не принимающий родитель (рис. 5). Схематически это может быть изображено следующим образом.

|  |
| --- |
| Сфера принятия |
|  |

|  |
| --- |
|   |
| Сфера принятия |

|  |
| --- |
| Сфера принятия |
|  |
|  |

 Рис.4 Рис.5 Рис. 6

На рис. 6 представлено состояние родителя, которого нельзя с достаточной определенностью отнести к какому-либо типу. Соотношение этих сфер может меняться в зависимости от разных условий. Например, в ситуации посещения гостей мать более внимательна к поведению сына за столом, чем дома, и зона ее непринятия расширяется за счет попадания туда тех действий ребенка (например, облизывание пальцев), на которые дома она не обращает никакого внимания. Одним из критериев диагностики собственного отношения к ребенку в аспекте принятия может стать то, насколько быстро и легко заполнялась графа «Что меня огорчает в моем ребенке» при выполнении домашнего задания. Если родителю легко перечислять недостатки ребенка, но трудно вспоминать его достоинства, то вряд ли можно назвать его принимающим. Однако даже те родители, которые отнесли себя к таковым, далеко не всегда могут показать ребенку свое принятие. Принятие должно быть продемонстрировано. Именно поэтому очень важно научиться говорить на «языке принятия».

Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

* оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
* временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
* невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы.

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия».

|  |  |
| --- | --- |
| **«Язык принятия»**Оценка поступка, а не личностиПохвалаКомплиментВременный языкЛасковые словаПоддержкаВыражение заинтересованностиСравнение с самим собойОдобрение СогласиеПозитивные телесные контактыУлыбкаКонтакт глазДоброжелательные интонации Эмоциональное присоединениеПоощрениеВыражение своих чувствОтражение чувств ребенка | **«Язык непринятия»**Отказ от объяснений Негативная оценка личности Сравнение не в лучшую сторону Указание на несоответствие родительским ожиданиям Игнорирование Команды Приказы Подчеркивание неудачи Оскорбление Угроза Наказание «Жесткая» мимика Угрожающие позы Негативные интонации |

**Упражнение «Домики»**

**Цель:** активизация участников, снятие напряжения и усталости.

Участники делятся на группы по 3 человека. Два участника, образованной тройки, взявшись за руки, поднимают руки вверх над головой третьего участника («крыша домика»), третий участник находится внутри «домика». По словесному сигналу ведущего («Наводнение») меняются жильцы (участники под номером 3 перебегают из домика в домик). По сигналу («Пожар») меняются «крыши» (Жильцы остаются на месте перебегают «крыши»). По сигналу «Землетрясение» меняются все.

**Упражнение «Принятие – непринятие»**

**Цель:** освоение навыка «языка принятия».

**Необходимый материал:** карточки с фразами детей на каждого участника.

Ведущий раздает родителям готовые фразы детей, участники группы заполняют таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фразы ребенка** | **Ответ на** **«языке непринятия»** | **Ответ на «языке принятия»** ***(подсказка для ведущего)*** |
| Мама, купи...  | Как ты мне надоел со своими просьбами  | *Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег.* |
| Мама, ты, когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь? | Это не твое дело  | *Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга.* |
| Я глупый? | Отстань | *Я считаю, что нет. А что случилось?* |
| Тебе все можно, а мне ничего нельзя. |  | *Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.* |
| Не буду читать вслух по литературе. |  | *Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать****,*** *обсудить с тобой, что там написано.* |
| Я не буду есть этот ваш противный лук. |  | *У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.* |
| Не буду ложиться спать. |  | *Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?* |
| Не надену куртку, даже если холодно. |  | *Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?* |
| Почему я должна выносить ведро? |  | *У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.* |

**Упражнение «Коршун и ягненок»**

**Цель:** получить возможность прочувствовать и осознать эмоциональное состояние родителя и ребенка в каждой из ролей.

Ведущий просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали. В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

**Упражнение «Дождь в джунглях»**

**Цель:** эмоциональная разрядка.

 Участники встают в круг друг за другом. Ведущий: «Давайте встанем в круг друг за другом. Так, чтобы Вы могли дотронуться до спины человека перед вами. Представьте, что Вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и легко надавите руками. Ветер усиливается. (Давление на спину увеличивается). Начался ураган. (Сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь. (Легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень. (Движение пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град. (Сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце».

**Просмотр мультфильма «Облачно, с прояснениями»**

**Цель:** донесение до уровня сознания родителя, что каждый ребенок имеет право к себе уважительное и толерантное отношение.

**Необходимы материал:** ноутбук, проектор, видеофайл мультфильма.

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что вы получили в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 4. «ТЕХНИКА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ»**

**Цели:**прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.

**Ход занятия**

**Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** знакомство и запоминание имен всех участников игры.

**Необходимый материал:** мяч

Участники по очереди называют свое имя. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

**Мозговой штурм «Как слушать ребенка»**

**Цель:** выявить актуальные проблемы детей и родителей, наметить пути решения этих проблем.

**Необходимый материал:** доска.

Участникам предлагается перечислить как можно больше проблем детей и родителей. Родители могут называть примеры из своего опыта воспитания. Чаще всего в список попадают проблемы не столько детей, сколько родителей.

Ведущий перечисляет те проблемы, которые зафиксированы на флипчарте в результате мозгового штурма. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это проблемы: проблемы – детей или родителей?

Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например, мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п.— чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям.

Ведущий говорит о том, что причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать, но иначе. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», его еще называют «активным слушанием». Что же это значит — активно слушать ребенка?

Далее ведущий для ознакомления с техникой «активного слушания» приводит пример:

*СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.*

*ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).*

*СЫН: Да, не хочу.*

*ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся. (Обозначение чувства).*

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

**Мини-лекция**

**Активное слушание** создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность.

**Приемы:**

**Пересказ** - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях. Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации.

**Уточнение (выяснение)** относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от **выспрашивания** («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

**Отражение чувств -** проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе.

**Проговаривание подтекста** – проговаривание того, что хочет сказать ребенок, дальнейшее развитие его идей. Родители часто знают, что стоит за словами их детей и какой «перевод речи» возможен. Например, «Мама, я не заметил, какую уборку я сегодня сделал» имеет подтекст: «Ты меня похвалишь» или более глубокий: «Я хочу, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Подтекст произносится для того, чтобы углубить взаимопонимание и продолжить разговор, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипулирования близким человеком, то это в конечном итоге разрушает хорошие отношения.

И хотя в беседах с детьми родители могут быть очень готовы к этому (например, «Ты мог бы быть более осмотрительным»), обсуждение не должно превращаться в оценку. Оценка любого человека подавляет его готовность к обсуждению проблем.

**Резюмирование** используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ:

• Дает возможность ребенку осознать и понять свои ощущения;

• Позволяет объяснить ребенку, что родители его принимают таким, ка-

кой он есть;

• Это своеобразный способ влияния на детей, который позволяет им

найти решения собственных проблем самостоятельно.

Ведущий предлагает записать правила вербального и невербального общения при использовании данной техники:

1. Одно из основных правил, глаза должны быть на одном уровне. Если родитель стоит, ему предлагают сесть или спуститься на корточки.

2. Так же не маловажен тактильный контакт, погладить или взять за руку.

3. Повтор услышанного от ребенка.

4. Необходимые паузы между фразами.

5. Обозначение чувств ребенка

6. Чувства произносятся в утвердительной форме.

**Упражнение «Слушаем активно»**

**Цель:** освоение навыков активного слушания.

**Необходимый материал:** карточки с ситуациями.

Ведущий резюмирует, что активное слушание ребенка – это возвращение ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом определив и обозначив свои чувства.

Работа проводится в парах для тренировки навыков активного слушания.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Сын****: Он отнял мою машинку!****Мама****: Ты очень огорчен и рассержен на него.****Сын****: Больше я туда не пойду!****Папа****: Ты больше не хочешь ходить в школу.****Дочь****: Не буду я носить эту уродскую шапку!****Мама****: Тебе она очень не нравиться.* | *Мама входит в комнату дочки и видит беспорядок.**МАМА: Нина, ты все еще не убралась в своей комнате?**ДОЧЬ: Ну, мам, потом.**МАМА: Тебе очень не хочется сейчас убираться.**ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня**замечательная!* |
| *Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играет пятилетняя дочь и десятилетний сын. Вдруг раздается громкий плач. Плач приближается к маминой двери, и со стороны коридора начинается дергаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущую дочь, а сзади – растерянный сын.****ДОЧЬ****: У – у – у – у!****МАМА****: Миша тебя обидел… (пауза).****ДОЧЬ****: (продолжает плакать) Он меня урони – и – л!****МАМА****: Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась…(пауза)****ДОЧЬ****: (перестает плакать, но все еще обиженным тоном). Нет, он меня не поймал.****МАМА****: Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал, и ты упала…* ***(пауза)****Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой.****ДОЧЬ****: (уже спокойно). Да. Я к тебе хочу. (Забирается к маме на колени).****МАМА****: (через некоторое время). Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все еще обижаешься и не хочешь с ним играть…****ДОЧЬ****: Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне не интересно.****МИША****: Ладно, пойдем, я тебе твою пластинку поставлю…* | *Мама укладывает четырехлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть**с ней.**ДОЧЬ: Мамочка, ну еще капельку, ну чуть-чуть!**МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.**ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!**МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь… (Вспоминает**активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой…**ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.**МАМА: Ты скучаешь без меня.**ДОЧЬ: Скучаю, а Саша Петров дерется.**МАМА: Ты на него сердита.**ДОЧЬ: Он мою игру поломал!**МАМА: И ты расстроилась…**ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.**МАМА: Было больно… (Пауза.).**ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!**МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.**ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти…**МАМА: Пойти… (Пауза.).**ДОЧЬ: Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду-жду, а ты не ведешь!* |

**Упражнение «Фруктовый салат»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Участники сидят в кругу. Ведущий просит всех рассчитаться на «яблоки», «бананы», «мандарины» и «апельсины». Далее говорит «поменяться местами всем бананам» — и все «бананы» должны встать и найти себе новое место. Пока все меняются местами, ведущий может занять чье-то место, и этот человек становится новым водящим, который просит поменяться местами все «яблоки», «мандарины» и т. д. Если ведущий говорит «фруктовый салат», то местами меняются все.

**Упражнение «Ситуации»**

**Цель:** тренировка навыков активного слушания.

**Необходимый материал:** таблица с заданиями, ручки на каждого участника.

Ведущий раздает таблицу, в которой нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке даны описание ситуации и слова ребенка, справа написать, какие чувства он испытывает в этом случае.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация и слова ребенка** | **Чувства ребенка** | **Ваш ответ** |
| 1. (Образец): «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось».2. (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».3.(Старший сын — маме): "Ты всегда ее защищаешь,говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь".4."Сегодня на уроке математики я ничего не понялаи сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".5.(Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-ашечка!».6.(Влетает в дверь): "Мам, ты знаешь, я сегодняпервый написал и сдал контрольную!".7."Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там былопродолжение фильма!". | Огорчение, обида | Ты очень расстроилась, и было очень обидно. |

 **Ответы к заданию:**

1. Возможные ответы родителя:

2. Ты очень расстроилась и было обидно.

3. Тебе больно, ты рассердилась на доктора.

4. Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.

5. Было очень неловко и обидно.

6. Ты испугалась, и чашечку очень жалко.

7. Здорово! Я вижу, ты очень рад.

8. Очень досадно...

**Упражнение «Рисование фигур»**

**Цель:** научиться слушать и слышать партнера по общению, точно выполнять указания другого при решении единой задачи, формирование способности к сотрудничеству.

**Необходимые материалы:** 2 разных рисунка с геометрическими фигурами, белые не линованные листы бумаги, фломастеры.

Ведущий говорит о том, что в процессе общения важно научиться слушать и слышать собеседника. Участники разбиваются на пары. Пары садятся на стулья спиной друг к другу. Одним участникам дается рисунок с заданием, другим – чистый лист бумаги и карандаш. Те, у кого рисунок, объясняют расположение фигур на листе, а их товарищи должны изобразить фигуры. Затем сравниваются исходный рисунок и вновь нарисованный, определяется, насколько они совпадают. Затем игроки выполняют задание в обратную сторону, меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства вы испытывали при выполнении задания?

В какой роли было комфортнее – в роли объясняющего или в роли выполняющего?

Что мешало или помогало достижению понимания и результата?

**Упражнение «Рукопожатие»**

**Цель:** закрепление положительных эмоций.

Ведущий говорит, что все участники плодотворно поработали и могут друг друга поблагодарить рукопожатием, пока он будет считать до пяти.

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что вы получили в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 5. «ОБЩЕНИЕ: УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ»**

**Цель:** научить родителей пользоваться Я-высказываниями.

**Ход занятия**

**Упражнение-приветствие «Алексей, апельсин, Амстердам»**

**Цели:** сплочение коллектива, снятие психоэмоционального напряжения.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой: первое слово – имя; второе – блюдо (желательно – которое он любит); заключительное слово – название города.

Все три слова должны начинаться с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее.

**Информационная часть.**

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: ты – сообщениях и я - сообщениях. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал примечательное наблюдение: оказывается, большинство используемых взрослым замечаний это Ты - сообщения. Ты - сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель (Ты всегда оставляешь грязь в комнате», Прекрати это делать»). Я - сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. Я - сообщения отличаются от Ты - сообщений тем, что позволяют выразить взрослому негативные чувства в необидной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, чтобы обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы исправить ситуацию. Я - сообщения не портят доброжелательных отношений между людьми. Например, Томас Гордон предлагает такую схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой.

***Ты – сообщение***

 *Родитель устал Процесс шифрования Шифр: «Ты меня утомил»*

 *Процесс расшифровки Реакция ребенка «Я плохой»*

***Я - сообщение***

 *Родитель устал Процесс шифрования Шифр: «Я очень устал»*

 *Процесс расшифровки Реакция ребенка «Папа устал»*

Ведущий знакомит родителей с моделью я-сообщения, которая состоит из трех основных частей:

***Когда* ...** *(опишите событие),* ***я чувствую*** *... (назовите чувство),* ***потому что*** *(объясните, почему поведение вас беспокоит).*

Примеры Я-высказываний:

• Когда ты не делаешь домашние задания по математике, я нервничаю, потому что знаю, что у тебя будут плохие оценки. *(Когда ты не выполняешь домашние задания по математике, я волнуюсь, что у тебя будут плохие оценки.)*

• Когда тебя допоздна нет дома, я сержусь, потому что беспокоюсь, что с тобой что-то случилось. *(Когда тебя допоздна нет дома, я беспокоюсь, что с тобой что-то случилось, и сержусь.)*

**Упражнение «Я-сообщение»**

**Цель:** освоение навыков я - сообщения.

**Необходимый материал:** карточки с ситуациями.

Ведущий предлагает участникам потренироваться в применении я – сообщений. Он зачитывает приготовленные ты – сообщения и предлагает участникам переформулировать их в я - сообщения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **ТЫ-сообщение** | **Я-сообщение** |
| 1.Ребенок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Отец с матерью хотят поговорить наедине. Ребенок слоняется вокруг, шалит, мешает им разговаривать. | Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам надоел. Ты уже должен спать. |  |
| 2.Ребенок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он убирает свою комнату. Уборка комнаты - это обязанность, по поводу которой существует договоренность с родителями. | Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так невнимателен к людям! |  |
| 3.Ребенок целый день дуется, унылый и невеселый. Матери не известна причина. | Хватит дуться! Или разговаривай нормально или уходи от меня и там дуйся. Ты слишком что-то серьезен сегодня. |  |
| 4.Ребенок смотрит по телевизору фильм, включив его так громко, что мешает разговаривать родителям в соседней комнате. | Ты что, не можешь быть повнимательнее к другим? Почему ты включил телевизор так громко? |  |
| 5.Дочь обещала накрыть стол к приходу гостей. Целый день она бездельничала, до прихода гостей остался час, а она и не думала начинать работу. | Ты целый день бездельничала и не выполнила обещанного! Как ты можешь быть такой легкомысленной и безответственной! |  |
| 6.Дочь забыла прийти домой в установленное время, чтобы пойти с матерью купить туфли, которые так долго просила. | Тебе должно быть стыдно! В конце концов, я согласилась купить тебе эти туфли, а ты даже не позаботилась прийти вовремя. |  |

**Упражнение «Веселые шарики»**

**Цель:** активизация участников, снятие напряжения.

**Необходимый материал:** 5-6 воздушных шаров (заранее надутых)

Ведущий делит группу на две команды. *«Я прошу каждую команду стать в круг и взяться за руки. Сейчас я дам каждой команде половину этих шаров. Ваша задача — удержать шары в воздухе, не расцепляя рук, в течение пяти минут. Нельзя просто держать шары. Они должны быть именно в воздухе. Упавший шар поднимать нельзя. Победит та команда, которая сможет удержать большее количество шаров».*

Разминка продолжается до тех пор, пока не выйдет время, или одна из команд не расцепит руки, или пока все шары не упадут на пол.

**Информационная часть**

**Констатирующие и воодушевляющие высказывания**

Констатирующие (или прослеживающие) описания – это просто словесное воспроизведение действий ребенка («Ты достал из портфеля треугольник, повертел его на пальце, закинул за диван»). Дети не всегда хорошо осознают свои спонтанные, привычные действия.

Воодушевляющие высказывания являются продолжением и развитием констатирующих описаний, но внимание в них сконцентрировано не на предметной, объективной, а на личностной, субъективной стороне действий ребенка, то есть не на том, что делает ребенок, а на том, как он это делает («Ты с таким усердием и с таким терпением выполняешь эту сложную работу»). Ребенок может не очень красиво рисовать или плохо мыть посуду, но если родителю хочется, чтобы он продолжал эти действия, то акцент на том, как он старался, может вдохновить его на дальнейшие «подвиги».

**Упражнение «Высказывания»**

**Цель:** освоение навыков высказываний.

Работа в группах. 1 группа практикуется по воодушевляющим высказываниям, 2 группа – по констатирующим высказываниям. Одному из участников 1 группы предлагается совершить серию движений, а 2 группа сообща составляют устное очень подробное описание его действий. 1 группа придумывает воодушевленные сообщения 2 группе. Например, «Алена, ты всегда с таким юмором и оптимизмом рассказываешь о своих близких, тебя очень интересно слушать» или «Таня, ты можешь очень точно и кратко высказывать свои мысли».

**Упражнение «Перебежчики и охранники»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения и усталости.

Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача «перебежчиков» – поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для «охранников». Слова и жесты использовать нельзя. «Охранники» же внимательно наблюдают за поведением «перебежчиков», и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. «Перебежчику», у которого на плече лежит рука «охранника», двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись и каждый побывал бы в роли как «перебежчика», так и «охранника». Следует специально оговорить, что «охранникам» нельзя держать «перебежчиков» все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

**Притча «Два ангела»**

**Цель:** донесение нравственного поучения через метафорическую форму.

Ведущий читает притчу участникам, чтобы они могли переосмыслить то, что происходит между родителями и детьми, и то, что нужно помнить, что нет в мире плохого и хорошего, все зависит от того, как мы на это смотрим.

*Однажды на земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные, они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставил им ночлег в сарае. Там было холодно, темно и сыро. Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему все-таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил какой-то шум. Проснувшись, он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлен, он несколько раз предлагал старому бросить это дело и постараться отдохнуть пред предстоящей дорогой, но получал упорный отказ.*

*Утором молодой ангел, не скрывая любопытства, спросил у старого:*

*- Зачем ты помог этому человеку. Ведь он так плохо обошелся с нами?*

*- Не все является тем, чем кажется, – ответил его спутник.*

*На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставил единственную кровать в доме, а сам с женой ушел в сарай. Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что в эту ночь умерла их корова – единственная кормилица и надежда семьи. Молодой ангел, испытывая крайнее удивление. Обратился к старому:*

*- Почему ты не поможешь бедному человеку? - сказал он. - В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью? На что старый ангел ответил:*

*- Не все является тем, чем кажется!*

*Продолжая путешествия, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с происшедшим.*

*- Не все является тем, чем кажется, - ответил в третий раз старый ангел. – В прошлую ночь, когда мы были в доме у богатого человека, я увидел в стене сарая клад – и замуровал его, чтобы тот не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил ее, отдав корову.*

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что я получил в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 6. «РАЗРЕШАЕМ КОНФЛИКТЫ»**

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

**Ход занятия**

**Упражнение «Повтори по-разному»**

**Цель:** создание положительного настроя на занятия;

**Необходимый материал:** карточки с названиями эмоций

Ведущий предлагает участникам вытянуть карточки с названиями эмоций (состояния) и сказать: «Здравствуй!» с обозначенной на карточке интонацией. Остальные участники отгадывают, с какой эмоцией (из какого состояния) это сказано.

**Упражнение «Личные ассоциации»**

**Цель:** через постановку задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников.

Ведущий спрашивает у участников об ассоциации к слову «конфликт»? Затем просит написать с каким животным, погодой, цветом ассоциируется это слово.

**Упражнение****«Узкий мостик»**

**Цель**: демонстрация различных стратегий поведения в конфликтной ситуации.

**Необходимый материал:** мел или длинная веревка.

Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около трех метров.

Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упал в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2–3 «мостика».

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Какие в принципе есть способы «разойтись на узком мостике»? Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто, прежде всего, стремился помочь партнеру.

**Информационная часть (Приложение 4)**

К. Томас выделяет пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации: конкуренция (соперничество), сотрудничество, компромисс, уклонение (избегание) и приспособление. В разных ситуациях в поведении могут сочетаться различные стили.

**Упражнение «Позднее возвращение»**

**Цель:** освоение навыков разных стратегий поведения в конфликтной ситуации.

**Необходимый материал:** карточки с ситуациями.

Работа ведется в парах. Участники получают карточку с той или иной стратегией поведения в конфликтных ситуациях и демонстрируют ее. Задача остальных – угадать предъявленную стратегию.

Варианты конфликтных ситуаций: ссорящиеся супруги; контролер автобуса и безбилетный пассажир; начальник «застукавший» опаздывающего подчиненного; продавец, которому нет дела до покупателей; жилец, которого залил сосед сверху.

**Упражнение «Фигурные построения»**

**Цель:** снятие напряжения и усталости, сплочение группы.

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

**Упражнение «Три способа поведения»**

**Цель:** демонстрация того, что такое уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), и его тренировка.

 Работа в группе. Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

*Застенчиво:* говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

*Уверенно:* говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

*Агрессивно:* говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1–2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать в поведении игроков все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Демонстрация того, что такое уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), и его тренировка. Обсуждение плюсов и минусов каждого из указанных поведенческих стилей.

**Упражнение «Живой забор»**

**Цель:** осознание эмоционального состояния при установленных ограничениях.

**Необходимый материал:** стул.

В свободном пространстве ставиться стул, и приглашается на него участник, который сыграет роль ребенка. Остальные участники должны проговорить, какие ограничения мы ему ставим, что нельзя современному ребенку. По мере того, как называется какое-либо ограничение, вокруг ребенка выстраивается «живой» забор. В результате оказывается, что таких ограничений очень много: без сопровождения взрослых приходить в школу, гулять нельзя, в холод выходить нельзя, далеко уходить от двора нельзя, близко к водоемам подходить нельзя, на велосипедах в неположенном месте ездить нельзя, выполнять долгую физическую работу нельзя и многое другое. В результате забор оказывается достаточно большой, иногда даже не хватает участников. Часто в эти моменты звучат реплики «А как же мы выжили в свое время?». Когда «забор» выстроен, необходимо поговорить с «ребенком», который сидит на стуле. Как он там себя чувствует? Что хочется ему сделать?

Обычно участник на стуле говорит, что ему там тесно, темно и неуютно. На вопрос о том, что хочется сделать, он отвечает либо вырваться, то есть нарушить правила и запреты, либо ничего не делать и заняться тем, что доступно ему там, взаперти – залезть в телефон, пообщаться в соц. сетях, полазить в интернете. В ходе упражнения родители приходят к выводу, что, ограничивая ребенка, ограждая его от всех возможных опасностей, мы лишаем его возможности самостоятельно решать трудности, находить способы их преодоления.

**Притча «Солнце и ветер»**

**Цель:** подвести родителей к пониманию, что любовью, лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом, силой и грубостью.

*Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее. Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, у рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее. Тогда за дело взялось солнце. «Смотри, — сказало оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково». И, действительно, солнце начало нежно пригревать путешествующему спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.*

*Так солнце, победило, действуя по-доброму, с любовью.*

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что я получил в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 7. «ПООЩРЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»**

**Цель:** знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

**Ход занятия**

**Упражнение «Пачка салфеток»**

**Цель:** способствовать расширению знаний о других участниках.

**Необходимый материал:** пачка салфеток.

Участники сидят в кругу, а тренер передает каждому участнику салфетки со словами «Возьми столько, сколько тебе требуется». После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял. Вариант. Можно попросить участников поделиться не фактами о себе, а информацией, так или иначе связанной с темой тренинга.

**Упражнение «Золотая середина»**

**Цель:** помощь родителям в осознании своих правил в отношении детей и их влияния на них.

 **Необходимый материал:** листочки с ручкой.

Работа в группах. Участники составляют список поощрений и список наказаний, которыми они пользуются. Затем эти списки обсуждаются в кругу, выделяются типы поощрений и наказаний.

**Информационный блок.**

Ведущий рассказывает об основных функциях поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания – для прерывания нежелательного поведения. Результаты исследований, полученных бихевиористами, показывает, что поощрение – всегда более действенный способ подкрепления, чем наказание; наказание как лишение каких-то благ – просмотра мультфильмов, прогулки – один из наиболее эффективных способов наказания.

Положения, основанные на теориях бихевиоризма.

- Чем разнообразнее и неожиданнее поощрение, тем оно эффективнее. Поощрение не должно восприниматься как подарок на день рождения (ведь он все равно будет подарен). Чтобы поощрение выполняло свою функцию (подкрепляло позитивное поведение ребенка по отношению к родителю), оно должно быть четко связано с поведением ребенка. Неожиданные поощрения лучше запоминаются, и каждая пятая конфета теряет свою роль «поощрения».

- Наказание должно быть значимым для ребенка, иначе оно теряет смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенок не хочет идти гулять, а его наказывают за то, что он остался дома, это не наказание.

- Дети могут участвовать в выборе между поощрением и наказанием. Дети могут сами найти подходящее для них наказание, чувствуя доверие, оказанное им родителями. Самостоятельный выбор также помогает им лучше запомнить, что может произойти после определенного поведения, и почувствовать себя более ответственными.

- Поощрения лучше, чем наказания. Бихевиористы давно продемонстрировали в экспериментах с животными, что подкрепление с большей вероятностью выработает условные рефлексы, если оно является поощрением (например, вкусной пищей), чем наказанием (например, ударом электрическим током). Если поощрять желательное поведение и игнорировать ненужное, то необходимые навыки формируются быстрее, чем при использовании как поощрения, так и наказания.

 - Поощрение должно быть реализовано. Не давайте необоснованных обещаний, так как очень важно, чтобы обещанное вознаграждение было получено.

Если родители действительно хотят закрепить желаемое поведение ребенка, им следует выбирать такие поощрения, которые были бы реалистичными и достижимыми. Использование системы поощрений и наказаний (за исключением телесных наказаний) и обеспечение справедливости поощрений, логически вытекающих из поведения ребенка, позволяет установить четкие границы его поведения. К приемлемым наказаниям относятся запрет, лишение чего-либо, игнорирование, отсутствие улыбки у матери и т.д.

**Дискуссия «Влияние физических наказаний на поведение ребенка»
Цель:** выяснение и сопоставление разных точек зрения.

**Необходимый материал:** доска.

Члены группы рассчитываются на первый-второй и делятся на две подгруппы: 1-я подгруппа – сторонники физических наказаний; 2-я – противники.Члены малых групп записывают на большом листе бумаги аргументы. Первая группа записывает аргументы «за» физические наказания, вторая – «против».Каждая группа обосновывает свои аргументы.

Физические наказания наносят невосполнимый урон взаимоотношениям детей и родителей. Ребенку трудно осознать, что он подвергся телесному наказанию из-за своего неверного поведения, он скорее склонен считать, что такое наказание — это проявление гнева или нелюбви со стороны отца или матери. При этом дети легко теряют веру в добрые намерения своих родителей.

Обсуждение темы физических наказаний в родительских группах наводит на мысли, что чаще всего родители прибегают к побоям из-за неумения найти другой выход из затруднительной ситуации, чувствуя бессилие и растерянность. Хотя в некоторых случаях и действует установка «Меня в детстве тоже били».

Иной раз родители, пытаясь найти оправдание своим действиям, вспоминают случаи, когда физическое наказание возымело большое влияние в плане воспитывающего воздействия на них самих в детстве или на их собственных детей. Я всегда с вниманием выслушиваю эти истории и каждый раз обнаруживаю сходство между ними. Взрослые люди вспоминают даже не сам факт избиения, а то, какое серьезное действие оказало их неправильное поведение на родителей, насколько они были потрясены проступком своего чада, что даже взяли в руки ремень. По сути, воспитательное влияние оказывает не само физическое воздействие, а бурные переживания родителей по поводу, как правило, безнравственного поступка ребенка (например, воровства). Есть еще одно сходство между этими семейными историями: в каждой из них физическое наказание воспринималось как весьма редкий, а иногда и единственный случай.

Все время, демонстрируя ребенку свою несдержанность, родители не могут научить его самообладанию, не прививают ему умения справляться с отрицательными эмоциями. Один из очень нежелательных результатов частого битья — тот, что ребенок начинает видеть в нем способ излить накопившийся гнев и разрешить возникшую проблему.

Реакция на побои у детей бывает разной:

• маленький ребенок, которого ударили, зачастую начинает плакать еще громче;

• ребенок чувствует себя оскорбленным и униженным;

• ребенок чувствует глубокую неприязнь к своим обидчикам;

• ребенок, которого бьют постоянно, чувствует ненависть к самому себе и окружающим.

**Упражнение «В автобусе»**

**Цель:** активизация участников, снятие напряжения и усталости.

Тренер делит участников на две группы и просит стать в два круга, лицом друг к другу, образуя внешний и наружный круги. «Внутренний круг — это «билетики», а наружный — «пассажиры». Каждый пассажир имеет только «свой» билетик, стоящий напротив него. В центре стоит «заяц» - безбилетник».

Если число участников четное, тренер может сам исполнять роль «зайца».

«По команде «Поехали» круги начинают вращаться в противоположные стороны.

По команде «Контролер» пассажиры начинают искать свои билетики, а «заяц» имеет право поймать любой «билетик». Пассажир, оставшийся без билета, становится «зайцем». Игру можно усложнить, задав условие: участники упражнения должны играть молча.

**Упражнение «Проблемные ситуации»**

**Цель:** найти верное решение проблемы.

**Необходимый материал:** карточки с описанием проблемных ситуаций.

Участники обсуждают ситуацию внутри группы, затем предлагают решение для общего обсуждения.

*Проблемные ситуации для групп*

1 группа. В семье родился маленький ребенок. Старший ребенок резко изме­нился: все чаще и чаще начал проявлять агрессивность по отношению к родителям, маленький ребенок тоже стал предметом агрессии. В очередной раз, когда мама попросила посидеть с малышом, он отве­тил: «Я не собираюсь с ним сидеть!» Родители были очень возмущены и расстроены, последовало строгое наказание за непослушание.

2 группа. В этой семье в конце дня дети отчитывались по результатам учебы. Если результаты были, по мнению родителей, хорошими, то дети полу­чали поощрение в виде карманных денег. Если родителей учебные ре­зультаты детей не устраивали, они должны были выполнять трудовую повинность по дому и даче: делать полную уборку, поливать огород и т. д. Работу можно было найти всегда, и дети старались учиться так, чтобы из­бежать любым способом наказания трудом.

3 группа. Родители долго думали, что подарить сыну к новому году. Купили фотоальбом и две книги. Получив пода­рок, мальчик был очень обижен: «Я думала, что вы мне что-нибудь хорошее купите! Вот другу родители компьютер купили!»

4 группа. Родители постоянно ставили сына за все проступки в угол и физически наказывали. А однажды, находясь еще только в третьем классе, он сказал своему отцу: «Еще раз поставишь в угол, убегу от вас куда-нибудь, только бы не жить с вами». С вами больше жить не хочу».

Ведущий раздает памятки-рекомендации «Как поощрять ребенка в семье», «Общие правила, что нельзя делать и, напротив, о чём нужно помнить и делать, если возникло желание наказать ребёнка». (Приложение 5)

**Упражнение «Под ударом»**

**Цель:** довести до уровня сознания родителя стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

**Необходимый материал:** 20-25 штук скомканные шарики из старых газет.

Группа делится на пары. В каждой паре один играет роль ребенка, другой родителя. Первая пара выходит на середину комнаты, остальные участники встают вокруг них, вооружившись «снежками». Задача группы «снежками» попасть в «ребенка», задача родителя – любым способом защитить ребенка от ударов. После того, как несколько пар пройдут испытание, становится понятно, что стратегия поведения в каждой паре отличается. Некоторые «родители» так яростно защищают своего «ребенка», что готовы пожертвовать собой и подставить себя под удары, нередко проявляя злость и обиду на участников. Некоторые просто прячут «ребенка» под собой, закрывая его своим телом. Некоторые, напротив, не проявляют большой активности, давая возможность «ребенку» самому отбиваться.

В ходе обсуждения упражнения родители приходят к мысли, что как бы мы не старались защитить ребенка от всех опасностей внешнего мира, полностью оградить его невозможно. Значит надо его учить защищаться самостоятельно, учиться держать и предвидеть удары судьбы.

**Упражнение «Бумажный человек»**

**Цель:** прочувствовать и осознать, к чему приводит критика и самокритика.

**Необходимый материал:** фигура бумажного человека

 На каждого участника. На каждое замечание родителю нужно поочередно загибать части тела. Затем разгибать на каждую похвалу. Обратить внимание на то, хватило ли у участников хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью. Сделать вывод, что сгибы на бумаге остаются, как и шрамы на душе от постоянной критики.

**Упражнение «Погружение»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Необходимый материал:** зернистый пластилин, воздушный пластилин, слайм, шарики Орбис, стеклянные шарики, кинетический песок, декоративные стразы-бриллианты, воздушно-пузырьковые пакеты, игрушки-антистресс, массажные мячики.

На столах лежат разные виды антистрессовых игрушек. Ведущий предлагает участникам «погрузиться в мир тактильных ощущений». Выбрать можно любой предмет, с которым хочется повзаимодействовать, прощупать их, и одновременно следить за своими ощущениями и их изменениями.

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что я получил в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 8. «ТРИ СОСТОЯНИЯ «Я»**

**Цели:** научиться различать следующие состояния «Я»: Родитель, Ребенок и Взрослый.

**Ход занятия**

**Упражнение «Вертушка общения»**

**Цель:** приветствие друг друга, эмоциональная разрядка.

Участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера образуют внутренний круг, вторые – внешний круг и располагаются лицом к центру. Таким образом, каждый участник стоит напротив другого. Внутренний круг – неподвижный, внешний – подвижный, по сигналу педагога все его участники перемещаются вправо и оказываются перед новым партнером. Задание: поприветствовать друг друга разными способами (как джентльмены, как индейцы, как матрешки, как неформалы, по-восточному и т. д.). При этом каждый приветствует каждого. Внешний круг смещается по часовой стрелке, каждый раз участники приветствует нового партнера и получает ответное приветствие.

**Упражнение «Детство»**

**Цель:** погружению в детское эго-состояние.

Участники рассказывают, о чем они мечтали в детстве или какими были тогда. **Информационная часть**

Французский психолог Э. Берн, наблюдая за поведением людей, заметил, что в общении люди думают, чувствуют и поступают, находясь в одной из трех позиций «Я»: «Ребенка», «Взрослого» и «Родителя».

В позиции «Ребенка» человек чаще обижается, просит, боится. Его жесты умоляющие, интонации игривые, поведение импульсивно. Он может и подчиняться, и бунтовать, если его потребности не удовлетворяются. В его речи часто можно услышать: «Я хочу», «Мне надо».

В позиции «Родителя» человек проявляет опеку, контроль (заботливый родитель), ругает, наказывает (свинский родитель). Его взгляды надменны, жесты могут быть угрожающими. Он может проигнорировать партнера по общению.

В позиции «Взрослого» человек стремиться разобраться в ситуации. Он отвечает на вопросы: «Зачем? Что происходит? Каковы перспективы? Какие есть еще точки зрения?». Основная направляющая его поведения – «надо». В разнообразных ситуациях важны все три позиции, каждая из них делает наше поведение гибким.

**Упражнение «Эго-состояния»**

**Цель:** схематично и вербально представить три состояния «Я».

**Необходимый материал:** листы бумаги, ручки на каждую группу.

Работа в группах. Участники делятся на три группы, и каждая из них на бумаге изображает одно из состояний человека в виде смайликов, записывают ключевые слова и фразы, схематично зарисовывают позы и жесты, характерное данному состоянию. Обсуждение и анализ работ каждой группы.

**Упражнение «Ситуации»**

**Цель:** определение эго-состояний.

**Необходимый материал:** карточки с ситуациями на каждую группу.

Ведущий каждой группе раздает карточки. Задача групп, определить доминирующее состояние главного героя, показать соответствующую карточку и обосновать свой ответ.

***Родитель:***

*Руководитель своему референту: «Когда Вы, наконец, начнете готовить нормальные справки?»*

*Менеджер фирмы своему коллеге (раздраженно): «Я не могу все время делать за тебя твою работу».*

*Преподаватель на экзамене — студенту: «Не волнуйтесь, вы сейчас обязательно вспомните».*

*Опытная делопроизводитель — молодой сотруднице (заботливо): «Давайте я это сделаю за вас».*

***Взрослый:***

*Консультант фирмы — клиенту: «Вас устраивает такое решение вопроса?»*

*Администратор гостиницы — директору: «Я готова предоставить вам сведения по оборудованию номеров к четвергу».*

***Ребенок:***

*Референт — руководителю (робко): «А как я должен был составить справку?»*

*Администратор гостиницы — директору (подчеркнуто покорно): «Я полностью согласна с вами».*

*Коллега — коллеге: «Ну, старик, ты гений!»*

*Менеджер турфирмы — клиенту: «Это будет прекраснейшая поездка!»*

**Упражнение «Сороконожка»**

**Цель:** активизация участников, снятие напряжения и усталости.

Ведущий предлагает группе выстроиться в линию, в затылок друг другу.

*«В джунглях Южной Америки живет малоизученная загадочная сороконожка. Особенность ее в том, что она всегда передвигается хвостом вперед. Прошу всех закрыть глаза и положить руки на плечи стоящего впереди. Тот, кто стоит последним, будет головой сороконожки. Он держит глаза открытыми. Ваша задача — трижды обойти эту комнату по периметру. «Голова» будет указывать «хвосту» путь голосом. «Хвосту» категорически запрещено открывать глаза, иначе сороконожка «умрет», не дойдя до финиша».*

Предварительно на пути сороконожки можно расставить дополнительные препятствия, например, стулья. Если тренер заметит, что кто-то из участников все-таки открыл глаза, сороконожке предлагается начать путь сначала.

**Упражнение «Ребенок глазами родителя»**

**Цель:** выявление отношения родителя к своему ребенку в плане его психологического возраста.

**Необходимые материалы:** тематические наборы животных, игрушки от киндер-сюрприза, маленькие сувенирчики.

Перед родителями раскладываются все игрушки в легкой доступности. Не объясняя смысла упражнения, родителям предлагается выбрать игрушку, фигурку, которая как-либо отражает, напоминает своего ребенка. Уже на этом этапе можно наблюдать разное поведение родителей: одни быстро приступают к заданию, ищут увлеченно, быстро находят, умиляются, глядя на фигурку. Другие это делают нехотя, очень долго перебирают игрушки и в конце концов берут фигурку наугад. Для психолога такое поведение может послужить поводом задуматься об уровне эмоциональной близости и степени принятия ребенка родителем. Бывали случаи, когда родитель честно говорил: «Здесь моего ребенка нет», при этом его настроение менялось, он становился хмурым и недовольным.

На следующем этапе родителю предлагается внимательно рассмотреть фигурку и попробовать определить ее возраст так, если бы она сейчас вдруг ожила. Опыт показывает, что преобладающее большинство родителей дают фигурке возраст гораздо меньше реального, вплоть до 2-3 летнего, а иногда и младенца. Этот факт может указывать, что в семье есть гиперопека, недоверие, психологическое застревание на детском возрасте. Отметив этот факт, можно дать родителю возможность подумать о том, почему они воспринимают своего ребенка маленьким.

В нескольких случаях детям дают возраст намного старше реального. В этом случае речь может идти о возможной смене ролевых позиций в семейной системе, о повышенных притязаниях, долге ребенка перед родителями.

Необходимо отметить, что подобные выводы ведущий должен делать с особой осторожностью, полученная информация должна служить лишь гипотезой, которая перепроверяется на последующих психологических консультациях.

**Тест Э. Берна «Ребенок», «Взрослый», «Родитель» (Приложение 6)**

**Цель:** определение ролевых позиций в межличностных отношениях.

**Необходимый материал:** бланки тестов на каждого участника.

Ведущий предлагает участникам оценить сочетание трех «Я» в своем поведении.

**Упражнение «Катись, мячик»**

**Цель:** снятие напряжения и усталости.

**Необходимый материал:** мяч.

Описание упражнения. Участники стоят в плотном кругу. Их задача – перекатить из ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав. Можно несколькими способами усложнить задание:

* Пользоваться только левыми руками.
* Выполнить упражнение в движении, когда круг участников вращается.
* Одновременно с перекатыванием мячика всем вместе присесть и встать.

**Притча «Разумное воспитание»**

**Цель:** донесение нравственного поучения через метафорическую форму.

*Молодая женщина пришла к мудрецу за советом.*

*- Мудрец, моему ребенку исполнился месяц. Как мне следует воспитывать свое дитя: в строгости или же в ласке?*

*Мудрец взял женщину и подвел к виноградной лозе:*

*- Посмотри на эту лозу. Если ты не будешь ее обрезать, если, жалея лозу, ты не будешь отрывать у нее лишние побеги, то лоза одичает. Потеряв контроль над ростом лозы, ты не дождешься сладких вкусных ягод. Но если ты укроешь лозу от солнца и его ласки, если не будешь заботливо поливать корни лозы, то она зачахнет, и ты тоже не получишь сладких вкусных ягод…*

*Лишь при разумном сочетании того и другого удается вырастить изумительные плоды и вкусить их сладость!*

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что я получил в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 9.** «**РОДИТЕЛИ И ШКОЛА»**

**Цель:** показать родителям их роль в обучении.

**Ход занятия**

**Упражнение «Поздороваемся»**

**Цель:** создание непринужденной психологической атмосферы в группе.

Участникам предлагают образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцы», «японцы» и «африканцы». Затем каждый идет по кругу здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» стучат пятками.

**Анкета «Наша школа» (Приложение 7)**

**Цель:** изучить мнения родителей учащихся по ключевым направлениям развития общеобразовательного учреждения.

**Необходимый материал:** бланки анкеты на каждого участника.

Ведущий раздает участникам бланки анкеты. После заполнения бланков ведущий собирает их для анализа и подведения итогов. Результаты озвучиваются на следующем занятии.

**Мозговой штурм «Школьное образование»**

**Цель:** сбор мнений родителей о школьном образовании, преобразование мнений в информацию.

**Необходимый материал:** доска.

Участникам предлагается описать школьное образование. Ведущий записывает все сказанное на доске, редактируя негативные комментарии по адресу конкретных учителей. Не анализируя это упражнение, ведущий переходит к следующему заданию.

**Упражнение «Двойное значение»**

**Цель:** определить понятия: субъективные представления, объективные данные.

**Необходимый материал:** карточки со словами.

Приглашается три участника. Им по очереди предстоит зачитывать слова вслух и объяснять их значение – БОР, ЛУК, ПИЛА. Ведущий просит первого добровольца прочитать вслух первое слово и пояснить его. Вне зависимости от ответов добровольцев ведущий говорит им, что они не правы. Если первый скажет, что «бор» - это лес, ему отвечают, что он не прав и что «бор» - это медицинский инструмент и наоборот. Если он скажет, что «бор» - это медицинский инструмент, то, что он не прав и что «бор» - это лес. Больше ничего не нужно объяснять.

Затем на экране демонстрируется надпись: «ПРЕДСТАВЛЕНИЯ – ЭТО ОБЪЯСНЯЕМЫЕ НАМИ НАБЛЮДЕНИЯ». Ведущий поясняет, что группа имела дело с представлениями, субъективными или интерпретированными наблюдениями, что субъективные представления не всегда основываются на объективных фактах. Далее демонстрируется надпись: «ФАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ – ЭТО ДАННЫЕ». Данные – объективная информация, факты».

Ведущий обращается к доске с описанием школьного образования и просит участников обвести в кружок ответы, являющиеся объективными данными или фактами, и заключить в прямоугольник ответы, являющиеся субъективными представлениями, и задает вопрос: «Можно ли, опираясь на высказанные мнения, описать школьное образование, если только пять из двадцати пяти мнений отражают объективные данные?»

Ведущий подводит участников к тому, что данные становятся информацией, когда вы задаетесь вопросом почему. Стремление ответить на вопрос почему - это мощное средство для анализа данных и ключ трансформации объективных данных в полезную информацию. Наличие данных – это средство улучшения качества школьного образования.

Школе необходимо знать мнения родителей. Отдельные мнения, затем суммарные, затем объективные данные школа переработает в полезную информацию, чтобы на ее основе усовершенствовать школьное образование.

Сбор данных сам по себе бесполезен до тех пор, пока эти данные не будут переработаны в полезную информацию для использования в работе по улучшению школы.

**Упражнение «Передай пакет»**

**Цель:** привлечение родителей к совместной деятельности, помощь родителям в узнавании друг друга.

**Необходимый материал:**бумажный пакет, сложенный друг в друга с заданиями.

Ведущий предлагает участникам бумажный пакет. На каждом из пакетов, сложенных друг в друга, написаны задания. Пакет передается по кругу друг другу. Каждый вытягивает пакет и выполняет задание. Игра продолжается пока все слои пакетов не закончатся.

Примеры вопросов и задач: назови свой любимый цвет, назови свое имя, любимое хобби, какую музыку вы слушаете, какие качества цените в людях, какой любимый фильм, напойте любимую песню, какое время года вам больше всего нравится, яркое воспоминание из детства, кем вы хотели стать в детстве и воплотилась ли ваша мечта в жизнь?

**Упражнение «Родители и учеба»**

**Цель:** способствовать переходу родителей от пассивного к активному участию в обучении и воспитании.

**Необходимый материал:** доска.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Какое участие родители принимают в учебе ребенка?». Все ответы записываются на доске и не комментируются. Далее ведущий говорит о пассивном и активном родительском участии в учебе ребенка. Пассивное участие — посещение мероприятий, в которых ребенок участвует, активное участие — это подготовка мероприятий вместе с ребенком.

Ведущий обращается к списку на доске и участникам предлагает назвать примеры активного и пассивного участия, обвести в кружок примеры пассивного участия и заключить в прямоугольник примеры активного участия.

Обсуждение вопросов:

1. Каково соотношение активного и пассивного участия родителей в обучении ребенка?
2. Преобладает ли один вид участия над другим?
3. Какие из примеров родительского участия, записанных на доске, можно отнести к домашнему участию?
4. Какие из примеров, записанных на доске, можно отнести к школьному участию?

Ведущий говорит о том, что пассивное участие весьма ценно на обоих уровнях, школьном и домашнем. Ведь родители - первые и лучшие учителя ребенка. Детям необходимо чувствовать поддержку родителей. Дети будут ценить образование, если родители покажут, что они ценят образование. Однако, чтобы улучшить успеваемость ребенка, необходимо пойти дальше пассивного участия в его жизни, как дома, так и в школе.

**Упражнение «Принятие решений»**

**Цель:** способствовать формированию навыка принятия решений.

**Необходимый материал:** доска.

Ведущий говорит о том, что умение принимать решения формируется в практике, возникает из опыта так же, как, например, умение водить машину. Умение принимать решения необходимо детям, которые, как и взрослые, сталкиваются с проблемой выбора из множества альтернатив (возможностей). Как трудно принимать решения детям, если даже взрослым это непросто.

Ведущий демонстрирует на доске этапы принятия решений. Спрашивает участников, использовали ли они когда-нибудь данный подход к принятию решений или решению проблем, помогло ли это, и как.

|  |
| --- |
| 1 этап Определение проблемы2 этап Перечисление возможных способов ее решения3 этап Перечисление преимуществ и недостатков каждого из способов4 этап Выбор наилучшего способа5 этап Проверка, работает ли этот способ, и внесение корректив |

В целях тренировки принятия решений, участникам предлагаются проблемные ситуации. От каждой группы потребуется представить варианты решения проблемы, описать их недостатки и достоинства и сформулировать окончательное решение.

* Вы двигаетесь верх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
* Ваша собака убежала на прогулке, и не можете её найти.
* Ваш кот забрался на дерево, и не можете снять его.
* Дома забыли телефон.

**Упражнение «Карандаши»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения и усталости, активизация участников.

**Необходимый материал:** карандаши, ручки для каждой пары.

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют задание, объединившись в пары. Они располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. Затем группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).

4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.

5. Присесть; встать.

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что я получил в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**ЗАНЯТИЕ 10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Цели:** обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников тренинга, завершение работы в группе.

**Необходимы материал:** мяч, листы бумаги, ручки, бланки анкеты.

**Ход занятия**

**Упражнение «Здравствуй, друг!»**

**Цель:** приветствие участников друг друга, создание позитивного микроклимата.

Ведущийпредлагает участникам рассчитаться на первый, второй. Первые номера образуют внутренний круг, вторые - внешний. Первые номера остаются на месте – вторые передвигаются вокруг первого круга по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит слова – приветствие и выполняет соответствующие действия.

*Здравствуй, друг! - Здороваются за руку.*

*Как ты тут! - Хлопают по плечу друг друга.*

*Где ты был? - Дергают за ушко друг друга.*

*Я скучал! - Кладут руки себе на сердце.*

*Ты пришел! - Разводят руками в стороны.*

*Хорошо! - Обнимаются.*

**Результаты анкетирования «Наша школа»**

**Цель:** предоставление участникам анализа результатов опроса.

**Необходимый материал:** проектор и экран, слайды.

Ведущий напоминает участникам о ранее заполненных анкетах, и что итоги подведены. Демонстрируется слайд с заполненной таблицей, с количеством отрицательных ответов на каждый вопрос. Из анкеты выделяется три утверждения, получившие наибольшее количество отрицательных оценок. Участники обсуждают эти утверждения, ответив на вопросы:

1. Какие конкретные примеры, подтверждающие справедливость отрицательных оценок, вы можете привести?

2. Почему эти утверждения получили больше всего отрицательных оценок?

3. Что необходимо сделать, чтобы уменьшить количество отрицательных оценок?

Ведущий говорит, что дискуссию участники превратили данные в информацию, которая может быть использована школой, районом, городом.

Также ведущая пояснила участникам, что они могут и не знать ответы на все поставленные вопросы. Часто анализ заполненных анкет требует работы профессионалов, а также поиска дополнительной информации.

**Упражнение «Семейные ценности»**

**Цель:** создать представление у участников о семейных ценностях в современных семьях.

**Необходимый материал:** листы бумаги, ручки.

 Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Ведущий может спросить: «Какие ценности вас удовлетворяют, а какие — нет».

**Притча «Скульптура орла»**

*Жил когда-то на свете скульптор. Однажды его спросили, как ему удалось превратить бесформенную глыбу гранита в статую парящего орла. Он ответил, что просто отсек все то, что не было орлом.*

Я хочу, чтобы мы вместе подумали над этой фразой.

Наши дети могут стать «парящими орлами», если мы будем их любить, направлять и поддерживать, хорошо учить, а учителя всегда будут действовать заодно с родителями. Вместе мы сможем «отсечь» все ненужное.

Время, в которое мы живем, трудное. Мы должны стараться сделать все возможное, чтобы избавить детей от всего, что мешает им «воспарить» к вершине возможностей. Мы уверены, что можем рассчитывать в этом на вас, родителей. Знайте, что и вы можете рассчитывать на школу.

**Упражнение «Сядьте так, как…»**

**Цель:** активизация участников, эмоциональная разрядка.

**Необходимый материал:** карточки с ситуациями.

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например, следующие:

♦ школьник, получивший двойку за контрольную;

♦ бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему $10 ООО прибыли;

♦ фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали;

♦ футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол;

♦ котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать;

♦ спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью;

♦ артист, исполнивший свою новую песню так, что не заслужил аплодисментов;

♦ герой, получивший медаль «За отвагу на пожаре».

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Вариант 1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее

изображают, а потом обсуждается, чья «картинка» оказалась самой интересной и чем именно.

Вариант 2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

**Анкета обратной связи (Приложение 8)**

**Цель:** получение информации об оценке родителями изменений, которые произошли в них самих, благодаря программе.

**Необходимый материал:** бланки анкет на каждого участника.

Участники заполняют анкету, где оценивают изменения, которые произошли в них самих, благодаря программе. Участники обмениваются впечатлениями и мнениями, возникшими в ходе всего тренинга.

**Упражнение «Связующая нить»**

**Цель:** получение обратной связи, рефлексия.

**Необходимый материал:** клубок нити.

Вся группа стоит в общем кругу. Ведущий, держа в руках клубок, задает вопрос участникам «Что было самым интересны, полезным на занятии?» отматывает от клубка часть нитки, после чего, продолжая держать конец нити, передает клубок рядом стоящему участнику. Участник отвечает на вопрос, наматывает часть нитки на палец и передает клубок следующему

участнику. Каждый участник, отвечая на вопрос, передает клубок следующему участнику, продолжая держаться за нить клубка. После завершения круга ведущий просит участников сматывать клубок и ответить на вопрос «Чего мне не хватило на занятиях?».

**Упражнение на завершение «Спасибо за приятное занятие»**

**Цель:** развитие умения благодарить и выражать дружеские чувства.

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет им выразить дружеские чувства и благодарность друг другу.

Один из участников становится в центр круга, к нему подходит другой, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба они остаются в центре, по-прежнему, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за руку либо первого, либо второго участника, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». И так далее. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда ко всей группе в центре присоединится последний участник, все замыкают круг и завершают церемонию безмолвным крепким троекратным рукопожатием рук.

**Рефлексия**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

* Что было самым интересным на занятии?
* Что было самым полезным?
* Что я получил в результате занятия?
* Какие вопросы возникли у вас после этого занятия?

**Список используемой литературы:**

1. Акутина С.П. Формирование осознанного родительства у старшеклассников как духовно-нравственный императив // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2009. №1. URL: https://cyberleninka. ru/article/n/formirovanie-osoznannogo-roditelstva-u-starsheklassnikov-kak-duhovno- nravstvennyy-imperativ (дата обращения: 11.10.2023).
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, 2020.
3. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов — «Питер», 2011.
4. Детское счастье: вчера и сегодня // ВЦИОМ URL: https://wciom.ru/ analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskoe-schaste-vchera-i-segodnja (дата обра- щения: 26.09.2023).
5. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с.
6. Кривцова С.В. Жизненные навыки. М.: Генезис, 2020.
7. Кривцова С.В., Нигметжанова Г. Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни. М.: Клевер, 2018.
8. Макаренко А.С. Книга для родителей: Лекции о воспитании детей / А.С. Макаренко. - М.: Правда, 1986. - 448 с., ил.
9. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб: Речь, 2002.
10. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб: Речь, 2007.
11. Муздыбаев, Куанышбек. Психология ответственности / К. Муздыбаев; под ред. В. Е. Семенова. - Ленинград : Наука : Ленингр. отд-ние, 1983. - 240 с.
12. Овчарова Р.В. Психология родительства. М.: Академия, 2005.
13. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства : Учеб. по- собие / Р. В. Овчарова. - Москва : Изд-во Инта психотерапии, 2003 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова). - 317, [1] с.
14. Павлова М.А. Социально-педагогические технологии работы с «трудными» детьми. Волгоград: Учитель, 2020.
15. Подласый И. П. Педагогика: Новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заве- дений: в 2 кн. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 2: Процесс воспита- ния. - 256 с.
16. Прядеин В.П. Половозрастные особенности ответственности личности. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 1998. - 291 с.
17. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М.: Генезис, 2020.
18. Чуричков А., Снегирёв В.Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб.: Речь, 2006.

**Интернет-ресурсы:**

* 1. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/05/15/psikhologicheskie-osobennosti-detey-ot-7-do-17-let>
	2. <https://урок.рф/library/psihologicheskij_klimat_v_seme_dlya_uspeshnogo_obuch_142854.html>
	3. [file:///C:/Users/информатика/Downloads/LEKTSIYA-Klimat-v-seme-ili-Pogoda-v-dome.pdf](file:///C%3A/Users/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/LEKTSIYA-Klimat-v-seme-ili-Pogoda-v-dome.pdf)
	4. <https://multiurok.ru/files/trening-dlia-roditelei-psikhologicheskii-klimat-v.html>
	5. <https://urok.1sept.ru/articles/627809>

**Приложение 1**

**Анкета для родителей**

*Уважаемые родители!*

*Спасибо, что приняли приглашение к участию в тренинговом занятии. Для организации работы нам необходимо получить некоторые сведения от Вас. Надеемся, что заполнение данной анкеты не будет для Вас затруднительным. Полученные данные помогут нам сделать работу более полезной для Вас. Вся личная информация является конфиденциальной.*

1. **ФИО родителей** **(законных представителей) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.** **Ваши ожидания от посещения тренингового занятия?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Какую информацию вы бы хотели получить о воспитании вашего ребенка о время занятий?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Психологическое состояние родителя.**

Ответьте на несколько вопросов о вашем состоянии:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Постоянно** | **Испытываю часто** | **Испытываю иногда** | **Испытываю редко** | **Никогда** |
| Я чувствую себя расстроенным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я не испытываю никаких чувств  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я злюсь | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я нахожусь в депрессивном состоянии | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я чувствую обремененность обязательствами | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я чувствую разочарованность  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я чувствую опустошенность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я нахожусь в состоянии шока | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Никогда** | **Испытываю редко** | **Испытываю иногда** | **Испытываю часто** | **Постоянно** |
| Я чувствую себя в безопасности и комфорте | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я принимаю свои чувства | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я нашел внутренний баланс между заботой о себе и помощи своему ребенку | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**5. Насколько вам лично необходима психологическая помощь в данный момент:**

А) Я думаю, что я справляюсь самостоятельно

Б) Иногда бывают моменты, когда мне нужна психологическая помощь

В) Я остро нуждаюсь в психологической помощи

Г) Затрудняюсь ответить

**6. Какая цель психологической работы заинтересовала бы Вас?**

А) Взаимоотношения внутри семьи, обмен опытом

Б) Обучение взаимодействию с ребенком

В) Личностный рост

Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Детско-родительские отношения (близость)**

Оцените качество ваших отношений с ребенком на данный момент?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Никогда**  | **Редко** | **Иногда**  | **Часто** | **Постоянно** |
| 1. У нас с ребенком любящие, теплые отношения | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 |
| 2. Если мой ребенок расстраивается, то обращается ко мне за поддержкой и помощью | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 3. Мой ребенок ценит наши отношения с ним/ней | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 4. Когда я хвалю моего ребенка, он очень этим гордится | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 5. Мой ребенок спонтанно рассказывает о том, что происходит в его/ее жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 6. Мой ребенок старается радовать меня | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 7. Мне легко понять чувства моего ребенка | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 8. Я замечаю, что мой ребенок копирует мое поведение | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 9. Мой ребенок открыто делится своими чувствами со мной | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |
| 10. Мои отношения с ребенком позволяют мне чувствовать свою успешность и уверенность как родителя | 1 | 2 | 3 | 4 | **0** |

**8. Какие еще мероприятия Вам были бы интересны?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Ваши пожелания и комментарии** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо большое за Ваши ответы!**

**Приложение 2**

**Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская)**

**Вариант для родителей подростков.**

**Инструкция.** Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе. Оцените утверждения отдельно для каждого ребенка в бланке ответов.

5 – несомненно, да (очень сильное согласие);
4 – в общем, да;
3 – и да, и нет;
2 – скорее нет, чем да;
1 – нет (абсолютное несогласие)

1. Если уж я чего-то требую от него (нее), то обязательно добьюсь этого.

2. Я всегда наказываю его (ее) за плохие поступки.

3. Он (а) редко говорит мне, куда идет и когда вернется.

4. Я считаю его (ее) вполне самостоятельным человеком.

5. Сын (дочь) может рассказать мне обо всем, что с ним (с ней) происходит.

6. Думаю, что он (а) ничего не добьется в жизни.

7. Я говорю ему (ей) чаще о его (ее) недостатках, чем о достоинствах.

8. Часто поручаю ему (ей) важные и трудные дела.

9. Нам трудно достичь взаимного согласия.

10. Бывает, что разрешаю ему (ей) то, что еще вчера запрещал (а).

11. Сын (дочь) всегда учитывает мою точку зрения.

12. Я бы хотел (а), чтобы он (а) относился (лась) к своим детям так же, как я к нему (к ней).

13. Он (а) редко делает с первого раза то, о чем я прошу.

14. Я его (ее) очень редко ругаю.

15. Я стараюсь контролировать все его (ее) действия и поступки.

16. Считаю, что для него (нее) главное – это слушаться меня.

17. Если у него (нее) случается несчастье, в первую очередь он (а) делится со мной.

18. Я не разделяю его (ее) увлечений.

19. Я не считаю его (ее) таким умным и способным, как мне хотелось бы.

20. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним (ней).

21. Я часто иду у него (нее) на поводу.

22. Мне трудно бывает предсказать свое поведение по отношению к нему (ней).

23. Думаю, что я для него (нее) авторитетный человек.

24. Мне нравятся наши с ней (ним) отношения.

25. Дома у него (нее) больше обязанностей, чем у большинства его (ее) друзей.

26. Приходится применять к нему (ней) физические наказания.

27. Ему (ей) приходится поступать так, как я говорю, даже если он (а) не хочет.

28. Думаю, я лучше знаю, что ему (ей) нужно.

29. Я всегда сочувствую своему ребенку.

30. Мне кажется, я его (ее) понимаю.

31. Я хотел (а) бы в нем (ней) многое изменить.

32. При принятии семейных решений всегда учитываю его (ее) мнения.

33. Я всегда соглашаюсь с его (ее) идеями и предложениями.

34. Мое поведение часто бывает для него (нее) неожиданным.

35. Я являюсь для него (нее) эталоном и примером во всем.

36. Считаю, что в целом правильно воспитываю своего сына (дочь).

37. Я предъявляю к нему (ней) много требований.

38. По характеру я мягкий человек.

39. Я позволяю ему (ей) возвращаться домой, когда он (а) хочет.

40. Я стремлюсь оградить его (ее) от трудностей и неприятностей жизни.

41. Я не допускаю, чтобы он (а) подмечал (а) мои слабости и недостатки.

42. Мне нравится его (ее) характер.

43. Я часто критикую его (ее) по мелочам.

44. Всегда с готовностью его (ее) выслушиваю.

45. Мы расходимся с ним (ней) по очень многим вопросам.

46. Я наказываю его (ее) за такие поступки, которые совершаю сама.

47. Он (а) разделяет большинство моих взглядов.

48. Я устаю от повседневного общения с ней (ним).

49. Мне приходится заставлять его (ее) делать то, что он (она) не хочет.

50. Я прощаю ему (ей) то, за что другие наказывали бы.

51. Мне хотелось бы знать о нем (о ней) все: о чем он (а) думает, как относится к своим друзьям и т.д.

52. Он (а) не советуется со мной, с кем ему (ей) дружить.

53. Думаю, что для него (нее) я самый близкий человек.

54. Я приветствую его (ее) поведение.

55. Я часто выказываю свое недовольство им (ей).

56. Принимаю участие в делах, которые придумывает он (а).

57. Мы по-разному представляем с ним (ней) его (ее) будущую жизнь.

58. Бывает, что упрекаю и хвалю его (ее), в сущности, за одно и то же.

59. Думаю, ему (ей) хотелось бы походить на меня.

60. Я хочу, чтобы он (а) всегда относился (лась) ко мне так же, как сейчас.

**Подсчет и обработка результатов опросника ВРР.**

Все три формы опросника (детская и взрослые) обрабатываются по сходной схеме. Подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале, при этом учитывается, прямые это утверждения или обратные. Обратные утверждения переводятся в балы таким образом:

ответы 1 2 3 4 5

баллы 5 4 3 2 1

В бланках-ключах обратные вопросы обозначены звездочками, поскольку шкалы 3 и 5 содержат по 10 утверждений, а не по 5, как в остальных, то арифметическая сумма баллов по этим шкалам делится на 2. Суммарная оценка проставляется в последнем столбце регистрационного бланка. Каждая строка бланка для ответов принадлежит одной шкале (см. ключ). Например, к 1-й шкале относятся утверждения 1, 13, 25, 37, 49; к 10-й шкале – 12, 24, 36, 48, 60; к 3-й шкале – 3, 4, 15, 16, 27, 28, 39, 40, 51, 52 и т.д.

Ключ к опросникам ВРР для подростков и их родителей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баллы |  | Баллы |  | Баллы |  | Баллы |  | Баллы | Сумма по каждой шкале |
|  |  |  | \*\*\* |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  |  |  | \*\*\* |  |  |  | \*\*\* |  | \*\*\* | 2 |
|  | \*\*\* |  |  |  |  |  | \*\*\* |  |  | 3/2 |
|  | \*\*\* |  |  |  |  |  |  |  | \*\*\* |
|  |  |  |  |  |  |  | \*\*\* |  |  | 4 |
|  | \*\*\* |  | \*\*\* |  |  |  |  |  | \*\*\* | 5/2 |
|  | \*\*\* |  | \*\*\* |  | \*\*\* |  | \*\*\* |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
|  | \*\*\* |  |  |  |  |  |  |  | \*\*\* | 7 |
|  | \*\*\* |  | \*\*\* |  | \*\*\* |  | \*\*\* |  | \*\*\* | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  | \*\*\* |  |  | 10 |

Шкалы опросника ВРР для подростков и их родителей

1. Нетребовательность – требовательность.

2. Мягкость – строгость.

3. Автономность – контроль.

4. Эмоциональная дистанция – близость.

5. Отвержение – принятие.

6. Отсутствие сотрудничества – сотрудничество.

7. Несогласие – согласие.

8. Непоследовательность – последовательность.

9. Авторитетность родителя.

10. Удовлетворительность отношениями с ребенком (родителем).

Описание шкал

1-я шкала: *нетребовательность — требовательность* *родителя.* Данные этой шкалы показывают тот уровень требовательности родителя, который проявляется во взаимодействии родителя с ребенком. Чем выше показания по этой шкале, тем более требователен родитель, тем более высокого уровня ответственности он ожидает от ребенка.

2-я шкала: *мягкость — строгость* *родителя.* По результатам этой шкалы можно судить о суровости, строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, о степени принуждения детей к чему-либо.

3-я шкала: *автономность — контроль по отношению к ребенку.* Чем выше показатели по этой шкале, тем выраженнее контролирующее поведение по отношению к ребенку. Высокий контроль может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, ограниченности. Низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, к вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения к ребенку, либо любования. Возможно также, что низкий контроль связан с проявлением доверия к ребенку или стремлением родителя привить ему самостоятельность.

4-я шкала: *эмоциональная дистанция — эмоциональная близость ребенка к родителю.* Следует обратить специальное внимание, что эта шкала отражает представление родителя о близости к нему ребенка. Такая трактовка этой шкалы вызвана зеркальной формой опросника, по которой дети оценивают свою близость к родителям, свое желание делиться с ними самым сокровенным и важным. Сравнивая данные родителя и данные ребенка, можно судить о точности представлений родителей, о переоценке или недооценке близости к нему ребенка.

5-я шкала: *отвержение — принятие ребенка родителем*. Эта шкала отражает базовое отношение родителя к ребенку, его принятие или отвержение личностных качеств и поведенческих проявлений ребенка. Принятие ребенка как личности является важным условием

его благоприятного развития, его самооценки. Поведение родителей может восприниматься ребенком как принимающее или отвергающее.

6-я шкала*: отсутствие сотрудничества — сотрудничество.* Наличие сотрудничества между родителями и деть ми как нельзя лучше отражает характер взаимодействия. Сотрудничество является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств. Оно отражает равенство и партнерство в отношениях родителей и детей. Отсутствие такового может быть результатом нарушенных отношений, авторитарного, без различного или попустительского стиля воспитания.

7-я шкала: *несогласие — согласие между ребенком и родителем*. Эта шкала тоже описывает характер взаимодействия между родителем и ребенком и отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях. Используя две формы опросника — детскую и взрослую, можно оценить степень согласия не только по этой шкале, но и по всем остальным шкалам, так как расхождения между ними тоже позволяют судить о различиях во взглядах ребенка и родителя на воспитательную ситуацию в семье.

8-я шкала; *непоследовательность — последовательность родителя*. Последовательность родителя является важным параметром взаимодействия. В этой шкале отражается, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в

применении наказаний и поощрений и т. д. Непоследовательность родителя может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т. п.

9-я шкала: *авторитетность родителя*. Результаты этой шкалы отражают самооценку родителя в сфере его влияния на ребенка, насколько его мнения, поступки, действия являются авторитетными для ребенка, какова их сила влияния. Сравнение с данными ребенка позволяют судить о степени расхождения оценок родительского авторитета. Когда дети дают высокую оценку авторитетности родителя, то чаще всего это означает выраженное положительное отношение к родителю в целом. Поэтому показатели по этой шкале очень важны для диагностики позитивности—негативности отношений ребенка к родителю, как и показатели по следующей, 10-й шкале.

10-я шкала: *удовлетворенность отношениями ребенка с родителем*. По данным этой шкалы можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми как с той, так, и, с другой стороны. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о нарушениях в структуре родительско-детских отношений, возможных конфликтах или об обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией [4].

**Приложение 3**

**Тест «Стиль семейного воспитания»**

**(модификация Р. В. Овчаровой)**

**1. Считаете ли вы, что ребенок должен:**

 А) делиться с вами всеми своими мыслями и чувствами, рассказывать обо всем, что происходит с ним и вокруг него;

 Б) рассказывать вам только то, чем он сам захочет поделиться;

 В) оставлять свои мысли и переживания при себе.

**2. Если вы узнаете, что ваш ребенок взял игрушку у другого ребенка в его отсутствие и без разрешения, то вы:**

 А) поговорите с ребенком «по душам», и предоставите ему самому принять правильное решение;

 Б) предоставите детям самим разбираться в своих проблемах;

 В) отругаете ребенка при других детях и заставите вернуть взятую без спросу игрушку и извиниться.

 **3. Если ваш ребенок, обычно активный, подвижный и не очень дисциплинированный, сосредоточился и хорошо выполнил то, о чем вы его просили (сделал домашнее задание, вынес мусор, прибрался в квартире), то вы:**

 А) похвалите его и будете рассказывать родным и знакомым при удобном случае о том, какой он у вас молодец;

 Б) порадуетесь и постараетесь выяснить, почему сегодня все так хорошо получилось;

 В) примете как должное и скажете: «Всегда бы так».

 **4. Ребенок забыл сказать вам «спасибо», был не очень вежлив с вами. Как вы поступите?**

 А) заставите ребенка исправить свою ошибку;

 Б) не обратите на это внимания;

 В) не упоминая о невежливом поведении ребенка, расскажете ему какую-нибудь историю о том, как невежливость мешает нам жить.

 **5. Дети спокойно играют. У вас появилось немного свободного времени. Что вы предпочтете делать?**

 А) понаблюдаете за тем, как дети играют и общаются, со стороны, не вмешиваясь;

 Б) включитесь в игру: поможете, подскажете или сделаете замечание;

 В) порадуетесь, что в доме спокойно, и займетесь своими делами.

 **6. C каким из утверждений вы полностью согласны:**

 А) чувства и переживания ребенка поверхностны, у него все быстро проходит, и не стоит поэтому обращать внимание на «взрывы» его эмоций;

 Б) эмоции и переживания ребенка важные факторы, с помощью которых его можно обучать и воспитывать;

 В) чувства и переживания ребенка уникальны и значимы, и относиться к ним нужно бережно и предельно тактично.

 **7. Ваш базовый принцип при взаимодействии с ребенком:**

 А) ребенок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить, и воспитать его;

 Б) у ребенка большие возможности для саморазвития, а сотрудничество взрослого должно направляться на максимальное повышение активности самого ребенка;

 В) ребенок развивается в основном под влиянием наследственности, и управлять процессом его развития практически невозможно, так что главная забота родителей, чтобы ребенок был здоров, сыт и не совершал неприемлемых поступков.

 **8. Как вы относитесь к активности самого ребенка:**

 А) положительно, поскольку без нее невозможно полноценное развитие личности;

 Б) отрицательно, так как активность ребенка часто мешает всем планам обучения и воспитания;

 В) положительно, но только тогда, когда проявления активности согласованы с родителями.

**9. Ребенок не хочет выполнять домашнее задание, мотивируя это тем, что уже много**

 **раз выполнял подобные задания без ошибок. Ваши действия:**

 А) устранитесь и ничего не станете предпринимать. Не хочет делать и не надо;

 Б) заставили бы выполнить работу;

 В) нашли бы в задании что-то новое или предложили бы усложнить его так, чтобы было интересно решать.

 **10. C каким из утверждений вы полностью согласны:**

 А) ребенок должен быть благодарен взрослым за заботу о нем;

 Б) если ребенок не осознает и не ценит заботу о нем, то он непременно когда-нибудь пожалеет об этом;

 В) родители должны быть благодарны детям за их любовь и доверие.

**Ключ к тесту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Ответ «А» | Ответ «Б» | Ответ «В» |
| 1. | 2 | 3 | 1 |
| 2. | 3 | 1 | 2 |
| 3. | 2 | 3 | 1 |
| 4. | 2 | 1 | 3 |
| 5. | 3 | 2 | 1 |
| 6. | 1 | 2 | 3 |
| 7. | 2 | 3 | 1 |
| 8. | 3 | 1 | 2 |
| 9. | 1 | 2 | 3 |
| 10. | 2 | 1 | 3 |

Теперь подсчитайте все набранные вами баллы.

Если вы набрали от 25 до 30 баллов, то вы предпочитаете *демократический стиль* общения с ребенком.

 Если вы набрали от 20 до 24 баллов, вы склонны к *авторитарному стилю.*

 Если вы набрали от 10 до 19 баллов, то ваш стиль общения *либеральный* (иногда его называют еще либерально-попустительским).

Родители, предпочитающие *либеральный стиль*, склонны устраняться от воспитания ребенка. Они считают, что воспитывать и обучать ребенка должны люди, имеющие специальное образование, то есть педагоги и воспитатели. Ребенок может пользоваться вседозволенностью, ему предоставляют полную свободу и не требуют при этом отвечать за то, что он делает или говорит. Родители играют роль доброго большого взрослого, который дает ребенку скидку, как беспомощному и безнадежному, относится к нему как к некомпетентному и несамостоятельному, а потому недостойному уважения. Они снисходят к нуждам своего несмышленыша или же играют роль мучеников, стоически перенося все то, что творит их неразумное и безответственное дитя. Возможно и просто родительское безразличие (такое случается, когда родители слишком перегружены работой). Дети, родители которых предпочитают либеральный стиль, чаще проявляют склонность к суициду. В лучшем случае они привыкают делать все для себя сами, но при этом не доверяют людям и предпочитают не прибегать к чьей-либо помощи.

Родители, предпочитающие *авторитарный стиль*, не считают нужным считаться с мнением ребенка о том, чего он хочет, что ему нужно и к чему он стремится. Для них совершенно ясно, как будет лучше, а если он с этим сценарием не согласен, то либо мал, либо глуп, либо и то и другое. Часто родители с преобладанием авторитарного стиля общаются с ребенком угрозами или путем постановки условий, то есть заботятся прежде всего о себе, а не о ребенке, нужды которого отрицаются. Ребенок живет с ощущением, что он ничего не значит, его нужды и чувства не идут в расчет. Авторитарные родители считают себя вправе применять различные физические наказания, кричать на детей, трясти их. Дети таких родителей могут вырасти как слабыми и безответными «жертвами», считающими себя виноватыми во всем плохом, что происходит с ними, так и решительными, жесткими людьми, которые предпочитают независимость и твердость и в то же время во всех своих неудачах винят все и всех, кроме себя.

Оптимальный стиль воспитания, разумеется, *демократический,* когда родители высказывают свое мнение по разным вопросам жизни, но всегда открыты к диалогу, готовы выслушать мнение ребенка и согласиться с ним, если он предлагает разумное решение проблемы, а также если дело касается его личного выбора: выбора друзей, профессии, занятий и хобби. Такие родители дают ребенку уверенную, поддерживающую заботу, они очень чувствительны к нуждам ребенка. Ребенок ощущает родительские любовь и заботу, охотно и легко принимает помощь, ему комфортно в том окружении, в котором он живет. Родители помогают только тогда, когда это действительно необходимо, в остальных же случаях поощряют думать и делать то, что он способен делать для себя. Дети родителей, предпочитающих демократический стиль общения, чаще добиваются значительных успехов в своей взрослой жизни.

Большое значение имеет согласованность родительских взглядов на воспитание. Если родители не достигли согласия по вопросам воспитания, то процесс воспитания напоминает известную басню И. Крылова «Лебедь, рак и щука». Результаты воспитания, что вполне естественно, соответствующие. Еще более важно, чем согласие в методах воспитания, чтобы между родителями были гармоничные отношения. Тогда и прийти к согласию по вопросам воспитания гораздо легче. Если между родителями нет согласия, то они по-разному оценивают один и тот же поступок, а мама может похвалить за то, за что папа отругает, и наоборот. Ребенок в этом случае не понимает, что на самом деле правильно и что нет, он ни в чем не может быть уверен, а значит, не ощущает себя в безопасности. Не понимая предъявляемых к нему требований, ребенок не может нормально развиваться, живет в состоянии психологического стресса. Дети, которые растут в таких условиях, составляют группу риска по развитию неврозов.

**Приложение 4**

**Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации**

К. Томас выделяет пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации: конкуренция (соперничество), сотрудничество, компромисс, уклонение (избегание) и приспособление. В разных ситуациях в поведении могут сочетаться различные стили.

1. **Стиль конкуренции/борьбы/соперничества/**

Вопрос к аудитории: охарактеризуйте человека, который в конфликтной ситуации использует стиль СОПЕРНИЧЕСТВА?

Характеристика участника конфликта,

который использует стиль соперничества в конфликтной ситуации:

* обладающий сильной волей;
* достаточным авторитетом;
* властью;
* не очень заинтересованный в сотрудничестве с другой стороной;
* стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Стиль МОЖНО использовать, если…** | **Стиль использовать НЕЛЬЗЯ** |
| исход конфликта очень важен для Вас | в близких личных отношениях |
| Вы обладаете достаточной властью и авторитетом | в ситуации, в которой Вы не обладаете властью и Ваша точка зрения расходится с точкой зрения более значимого лица |
| у Вас нет иного выбора и Вам нечего терять; |
| у Вас достаточно полномочий для выбора этого шага |
| Вы взаимодействуете с подчиненными, предпочитающими авторитарный стиль |

1. **Стиль сотрудничества/кооперации/интеграции**

Этот стиль наиболее труден, так как он требует более продолжительной работы.

Цель его применения — разработка долгосрочного взаимовыгодного решения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Стиль можно использовать, если…** | **Стиль использовать НЕЛЬЗЯ** |
| отстаивая собственные интересы, Вы вынуждены принимать во внимание нужды и желания другой стороны | Тем людям, которые НЕ МОГУТ:-объяснить своих желаний,-выслушать другую сторону,-сдерживать эмоции. |
| необходимо найти общее решение, если каждый из подходов важен и не допускает компромиссных решений |
| у вас прочные, длительные, взаимозависимые отношения с другой стороной |
| стороны способны выслушивать друг друга и излагать суть своих интересов, умеют интегрировать точки зрения; |

1. **Стиль компромисса,** суть которого в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. В этом плане он напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне.

|  |
| --- |
| **Стиль КОМПРОМИССА МОЖНО использовать, если…** |
| обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо |
| обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью |
| удовлетворение Вашего желания имеет для Вас не слишком большое значение |
| вас может устроить временное решение, так как нет времени для выработки другого или другие подходы оказались неэффективны |
| компромисс позволит вам хоть что-то получить; |

1. **Стиль уклонения/ухода/избегания/игнорирования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стиль можно использовать, если…** | **Стиль использовать НЕЛЬЗЯ, если…** |
| Проблема не важна, не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем и не хотите тратить время и силы на ее решение | Вы хотите бегством уйти от проблемы |
| одна из сторон обладает большей властью, либо понимает, что не права, или считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов | стороны смогут заняться проблемой позже, когда будут обладать достаточным объемом информации; |
| стороны хотят выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию, прежде чем принять какое-либо решение | Вы хотите уклониться от ответственности, |
| опасно пытаться решить проблему немедленно, так как открытое обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию (например, конфликты взрослых детей и родителей) | проблема может разрешиться сама собой, спустя какое-то время |
| подчиненные сами могут успешно урегулировать конфликт. |

1. **Стиль приспособления/уступчивости**

|  |
| --- |
| **Стиль ПРИСПОСОБЛЕНИЯ наиболее эффективен, если…** |
| Вы действуете совместно с другой стороной, но при этом не пытаетесь отстаивать свои собственные интересы в целях сглаживания и восстановления нормальной атмосферы |
| когда исход дела важен для другой стороны и не очень существенен для вас, и тогда Вы жертвуете собственными интересами в пользу другой стороны |
| важнейшая задача — восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта; |
| предмет разногласия — не важен, а важно сохранить добрые отношения |
| осознаете, что правда не на вашей стороне; |
| чувствуете, что у вас недостаточно власти или шансов победить. |

Вопрос к аудитории: Какое значение имеют избираемые участниками конфликта определенные стили/стратегии?

Ответ: Стили или стратегии поведения, избираемые участниками конфликта, имеют решающее значение для его последующего развития, а зачастую и для исхода конфликта.

**Приложение 5**

**Памятка для родителей**

**Как поощрять ребенка в семье**

* Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда общается с вами.
* Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уют­но, если мама коснется его головы во время приготовления уро­ков, а папа одобрительно обнимет и пожмет руку.
* Словесно выражайте одобрение пусть самому маленькому успеху своего ребенка, его поведению.
* Используйте чаще выражения: «ты прав», «мы согласны с твоим мнением» — это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.
* Дарите своему ребенку подарки, но при этом учите его их прини­мать.
* Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребен­ка: день рождения, Новый год, конец учебного года, 1 сентября, удачное выступление, сюрпризы-поздравления и т. д.
* Учите своего ребенка быть благодарным за любые знаки внима­ния, проявленные к нему, независимо от суммы денег, затрачен­ных на подарок.
* Дарите подарки своему ребенку не только с учетом его желаний, но и с учетом возможностей семьи.
* Для поощрения своего ребенка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами, которые впоследствии станут реликвией в архиве семьи ва­шего ребенка: грамоты собственного изготовления, стихи, газеты и дружественные шаржи и т. д.
* Если вы хотите использовать в качестве поощрения деньги, пре­доставьте ребенку возможность учиться распоряжаться ими ра­зумно.
* Если ребенок поощряется деньгами, вы должны знать, каким об­разом он ими распорядился, и обсудить это с ним.
* Позволяйте своему ребенку иметь карманные деньги, но не остав­ляйте их расходование без анализа самим ребенком и вами
* Если вашему ребенку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность. Это может привести к серьезным нравственным проблемам.
* Учите своего ребенка понимать и ценить поощрения родителей.

**Помните! Ваше внимание, любовь и ласка, дружеское участие и рас­положение могут сделать для вашего ребенка больше, чем самый доро­гой подарок! Раны унижения и издевательства не заживают годами, шрамы безразличия и игнорирования остаются на всю жизнь!**

**Общие правила, что нельзя делать и, напротив, о чём нужно помнить и делать, если возникло желание наказать ребёнка**

* **Нельзя пропускать** или надолго отклады­вать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила, за грубым или невежливым поведением. При этом не имеет значения возраст ребенка: чем раньше в своей жизни он встретится с бе­зусловностью правила, тем лучше.
* **Нельзя делать наказание чрезмерным.** Оно — сигнал о важности правила, а не «акт возмездия». Поэтому классические «стоя­ния в углу» или «сидения в дедушкином кресле» вполне подходят.
* **Нельзя наказанием унижать ребенка.** Это значит, что наказание не должно сопро­вождаться грубым тоном, недоброжела­тельной критикой или обзыванием.
* Совершенно **недопустимы физические наказания.** Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они ничего не при­вивают, а, напротив, разрушают отноше­ния с ребенком и тормозят развитие его личности.
* **Важно помнить,** что смысл наказания — сообщить серьезность и непререкаемость установленных правил. Поэтому надо реа­гировать на их нарушение, по возможнос­ти **не пропуская.**
* **Нужно объяснить** ребенку (по возможнос­ти кратко) смысл недовольства взрослого и сказать, **что конкретно от него ждут.**
* Наказание **нужно** назначать в относитель­но спокойном **доброжелательном** тоне.

**Приложение 6**

**Тест Э. Берна: «Ребенок», «Взрослый», «Родитель»**

1. Мне порой не хватает выдержки

2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять

3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей

4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.

5. Меня провести нелегко

6. Мне бы понравилось быть воспитателем

7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому

8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события

9. Каждый должен выполнять свой долг

10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.

11. Принимая решения, я стараюсь продумать его последствия

12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить

13. Я, как и многие люди, бываю обидчив

14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе

15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей

16. Я – увлекающийся человек

17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.

18. Мои взгляды непоколебимы.

19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать

20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны

21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 (**Д – «дитя»);**

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 **(В – «взрослый»);**

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 **(Р – «родитель»).**

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса. Если у вас получилась формула **ВДР**, то значит, что вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и непосредственны, и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранить эти качества и впредь. Они помогут вам в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

Хуже, если на первом месте стоит **Р**. Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору – словом, всем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

Сочетание **РДВ** порой способно осложнить жизнь обладателю такой характеристики. “Родитель” с детской непосредственностью режет “правду-матку”, ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет особых поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании и вы предпочитаете побыть наедине с книгой, кульманом или этюдником, то все в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть свое **Р** на второе или даже на третье место, то это вполне осуществимо. Вам помогут и так называемые группы тренировки общения, организованные профессиональными психологами во многих городах.

**Д** во главе приоритетной формулы – вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн, например, однажды шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумался лишь тогда, когда люди обычно уже перестают о них думать.

Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во «взрослое» состояние, что, собственно и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста [4].

**Приложение 7**

**Анкета для родителей «Наша школа»**

*Анкета служит для сбора мнений родителей о школе. Для усовершенствования своей работы школе требуется ваша помощь, поэтому важно, чтобы вы поделитесь* с *нами своими мыслями и чувствами о ней.*

*Пожалуйста, заполните анкету, обведя в кружок ваш ответ на каждое из утверждений.*

*Спасибо!*

Пожалуйста, отметьте, в каком классе учится ваш ребенок.

1 класс \_\_\_\_ 2 класс \_\_\_\_ 3 класс \_\_\_\_ 4 класс \_\_\_\_ 5 класс \_\_\_\_

6 класс \_\_\_\_ 7 класс \_\_\_\_ 8 класс \_\_\_\_ 9 класс \_\_\_\_ 10 класс\_\_\_\_

11 класс \_\_\_

1. В нашей школе есть помещение (место), где родители могут встретиться неформально.

***да нет не знаю***

1. В канцелярии нашей школы царит дружелюбная, неформальная атмосфера.

***да нет не знаю***

1. Персонал нашей школы относятся к родителям доброжелательно и внимательно.

***да нет не знаю***

1. В нашей школе отсутствует бюрократия. Учителя и родители интенсивно общаются.

***да нет не знаю***

1. В нашей школе установлены правила, определяющие роль и степень вмешательства родителей в ее работу.

***да нет не знаю***

1. В нашей школе существует программа включения родителей в процесс обучения детей.

***да нет не знаю***

1. В нашей школе проводятся тренинга для родителей

***да нет не знаю***

1. Родители могут реально влиять на улучшение работы нашей школы, принимая соответствующие решения.

***да нет не знаю***

1. Жители микрорайона (семьи со школьниками) - приоритет для нашей школы. Различные общественные мероприятия проходят на ее территории.

***да нет не знаю***

1. Учителя интересуются тем, как ведут себя дома их ученики и регулярно узнают об этом у родителей.

***да нет не знаю***

1. Родители регулярно помогают детям с учебой. Учителя постоянно уведомляют родителей о проблемах, возникающих у детей в школе.

***да нет не знаю***

1. Учителя относятся к родителям своих учеников как к равноправным партнерам в обучении детей.

***да нет не знаю***

**Приложение 8**

**Анкета обратной связи**

*Уважаемые родители!*

*Для нас важно знать, как вы чувствовали себя в группе, что для вас было полезным и интересным.*

1. **Что вы надеялись получить от участия в группе?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оправдались ли ваши ожидания – получили ли вы, чего хотели?**

󠇂да 󠇂 󠇂 скорее, да 󠇂скорее, нет 󠇂 󠇂 нет

1. **Подумайте и напишите – что самое важное вы узнали на группе?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Изменилось ли ваше поведение?**

󠇂да 󠇂 󠇂 скорее, да 󠇂скорее, нет 󠇂 󠇂 нет

Если да, то как именно? Напишите:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**По вашему мнению, что самое лучшее было в группе?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

󠇂 слишком долгой 󠇂 то, что надо 󠇂 слишком короткой

1. **Длительность занятий в группе была:**

󠇂 слишком долгой 󠇂 то, что надо 󠇂 слишком короткой

1. **Какие важные для вас вопросы остались не рассмотренными?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Освещение/ обсуждение каких тем следовало бы расширить?**
2. **Как вы чувствовали себя в группе?**

󠇂 комфортно

󠇂 относительно уверенно

󠇂 не вполне уверенно

󠇂 неуютно, сложно

󠇂 другое (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Отметьте, нашли ли вы полезным то, что мы делали в группе?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Да** | **Отчасти** | **Нет** |
| Лекции-сообщения | 󠇂 | 󠇂 | 󠇂 |
| Ответы на вопросы и разбор жизненных ситуаций | 󠇂 | 󠇂 | 󠇂 |
| Домашние задания | 󠇂 | 󠇂 | 󠇂 |
| Упражнения на взаимодействие с детьми и совместные игры | 󠇂 | 󠇂 | 󠇂 |
| Наличие конкретной темы для обсуждения | 󠇂 | 󠇂 | 󠇂 |
| Разговор о вашем детстве и о вашем родительском опыте | 󠇂 | 󠇂 | 󠇂 |

Другое (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Если бы вас спросили о программе «Ответственное родительство» и о том, какой она была, как бы вы кратко объяснили, что там происходило?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Спасибо за вашу обратную связь!**

**Приложение 9**

**Анкета обратной связи (2 вариант)**

**Уважаемые родители!**

Благодарим вас за участие в нашей просветительской программе. Ваше время и вовлеченность очень ценны для нас. Просим вас уделить несколько минут для ответа на следующие вопросы. Ваши отзывы помогут нам сделать будущие программы еще более полезными и эффективными.

**Общее впечатление:**

1. Насколько полезной вы нашли данную программу в целом? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 – совсем не полезно, а 5 – очень полезно).
2. Какие темы или занятия оказались наиболее полезными для вас? Почему?
3. Какие темы или занятия, на ваш взгляд, можно было бы улучшить или исключить? Какие темы вы хотели бы видеть в будущих программах?
4. Соответствовала ли программа заявленным целям и задачам?
5. Оправдались ли ваши ожидания от данной программы?

**Организация и проведение:**

1. Насколько удобным было расписание занятий?
2. Была ли информация представлена в доступной и понятной форме?
3. Насколько компетентными и заинтересованными были ведущие программы?
4. Были ли созданы комфортные условия для обучения и обмена опытом?
5. Были ли предоставлены достаточные материалы для самостоятельного изучения (раздаточные материалы, ссылки и т.д.)?

**Применение полученных знаний:**

1. Насколько уверенно вы себя чувствуете в применении полученных знаний на практике?
2. Изменилось ли ваше отношение к воспитанию детей после участия в программе? Если да, то каким образом?
3. С какими трудностями вы столкнулись при применении полученных знаний?
4. Порекомендовали бы вы данную программу другим родителям? Почему?

**Спасибо за вашу обратную связь!**

**Приложение 10**

**ОПРОСНИК АСВ**

Тест "Анализ семейных взаимоотношений" предназначен для изучения влияния родителей в воспитании ребенка или подростка и поиска ошибок в родительском воспитании.

Методика "Анализ семейных взаимоотношений" позволяет диагностировать нежелательное, некорректное влияние членов семьи друг на друга, нарушения при выполнении ролей в семье и помехи для ее целостности.

**Для родителей детей в возрасте от 11 до 21 года**

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы.
Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на "Бланке для ответов" обведите кружком номер утверждения. Если Вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер в бланке. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше 5.
В опроснике нет "неправильных" или "правильных" утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете. Этим Вы поможете психологу в работе с Вами.
На утверждения, номера которых выделены в опроснике курсивом, отцы могут не отвечать.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным – куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей, чем большинство его товарищей.
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное депо.
17. У моего сына есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж не мешал бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. *Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.*
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его.
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропустить родительское собрание.
43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если подольше побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
46. На моего сына (дочь) нельзя положиться в серьезном деле.
47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.
48. Мой сын сам решает, курить ему или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. *Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет, и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.*
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже умеет понять чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
62. Бывало, что я не узнавал о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей), хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Мой сын (дочь) сам решает, на что ему тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, – очень строги.
72. *Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил никого, кроме меня.*
73. Когда мой сын (дочь) был маленький, он(а) мне нравился больше, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему.
76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует – это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его делах, здоровье и т.д.
82. Нередко мне приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома, на работе).
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители неправы, они должны делать так, как говорят родители.
88. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда он идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы боремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. *Если бы мой сын не был бы моим сыном, а я была бы помоложе, то я наверняка в него влюбилась.*
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался жив.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) — для меня закон.
104. *Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.*
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел (пошла) бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. *Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.*
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку "Нет".
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства его сверстников.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень много времени на развлечения.
122. *Кроме моего сына мне больше никто на свете не нужен.*
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему моменту (в учебе, работе или другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Кончив уроки (или придя домой с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему нравится.
128. *Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.*
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

|  |
| --- |
| Бланк для ответов |
| 1 | 21 | 41 | 61 | 81 |
| 2 | 22 | 42 | 62 | 82 |
| 3 | 23 | 43 | 63 | 83 |
| 4 | 24 | 44 | 64 | 84 |
| 5 | 25 | 45 | 65 | 85 |
| 6 | 26 | 46 | 66 | 86 |
| 7 | 27 | 47 | 67 | 87 |
| 8 | 28 | 48 | 68 | 88 |
| 9 | 29 | 49 | 69 | 89 |
| 10 | 30 | 50 | 70 | 90 |
| 11 | 31 | 51 | 71 | 91 |
| 12 | 32 | 52 | 72 | 92 |
| 13 | 33 | 53 | 73 | 93 |
| 14 | 34 | 54 | 74 | 94 |
| 15 | 35 | 55 | 75 | 95 |
| 16 | 36 | 56 | 76 | 96 |
| 17 | 37 | 57 | 77 | 97 |
| 18 | 38 | 58 | 78 | 98 |
| 19 | 39 | 59 | 79 | 99 |
| 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |
| 101 | 107 | 113 | 119 | 125 |
| 102 | 108 | 114 | 120 | 126 |
| 103 | 109 | 115 | 121 | 127 |
| 104 | 110 | 116 | 122 | 128 |
| 105 | 111 | 117 | 123 | 129 |
| 106 | 112 | 118 | 124 | 130 |