

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»
✉ 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1-а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35
centr_garmonia@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

ПРОГРАММА
тренинговых занятий
по обучению родителей и детей старшего дошкольного и
младшего школьного возраста приемам конструктивной
межличностной коммуникации и проработка последствий
кризисных семейных ситуаций
«ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Составитель:
Принцева О.И.,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Беседы, лекции и индивидуальные консультации не всегда могут помочь в разрешении сложных ситуаций в процессе воспитания ребенка в семье. Эффективным средством может стать групповая форма работы с родителями.

Эффект группового занятия позволяет снять ощущение уникальности своей личной проблемы. У заинтересованных родителей появляется возможность расширить уровень психологической компетентности по вопросам воспитания детей и установлению доверительных отношений в семье.

Данная программа тренинга разработана для родителей учащихся 5-х классов. Не случайно выбрана именно эта категория участников. Пятый класс – переходный момент и для младших подростков, и для их родителей: изменение режима деятельности, новый социальный статус, увеличение учебной нагрузки усиливают переживания детьми возрастных физиологических изменений. Родители, в свою очередь, не всегда понимают и принимают эти перемены.

Ожидаемым результатом тренинга является успешное прохождение младшими подростками периода адаптации к новым условиям, улучшение межличностных отношений в семье.

Цель тренинга: Оказание помощи родителям в выходе на новый уровень понимания детей, активизация конструктивных ресурсов семьи.

Задачи тренинга:

1. Формирование навыков эффективного общения с детьми.
2. Повышение психолого-педагогической грамотности родителей.

Периодичность:

- Периодичность – 2 раза в неделю;
- Продолжительность занятий 1 – 1,5 месяца
- Продолжительность одного занятия – 1,5 – 2 часа.

Состав группы: 10 – 12 родителей (5 занятий совместно с их детьми)

Условия проведения тренинга:

- комната для тренинга и комната для проведения перерывов
- оборудование: стулья, кресла, маркеры, бумага, бэйджи.

Критерии эффективности работы:

1. Анализ результатов прохождения адаптационного периода детьми в течение учебного года (эмоционально-волевая сфера).
2. Изучение межличностных отношений в семье.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Цель встречи	Участники тренинга
1.	Знакомство	Активизация и сближение группы, уменьшение напряжения. Исследование ожиданий и опасений.	Родители и дети
2.	Чем мы похожи и чем отличаемся друг от друга?	Развитие умения анализировать поведение другого человека с учетом его особенностей.	Родители и дети
3.	“Язык принятия”, “Язык непринятия”	Знакомство с понятием “принятие ребенка”. Рассмотреть и проанализировать особенности принимающего и непринимającego поведения родителей.	Родители
4-5	Семейные конфликты	Повышение сензитивности к ребенку и его проблемам. Дать представление о причинах и способах разрешения семейных конфликтов.	Родители
6.	Социальные стереотипы помогают или мешают?	Анализ собственных стереотипов. Обогащение личного опыта, помощь в устранении предвзятых установок.	Родители
7.	Высокая ответственность за ребенка. Всегда ли она оправдана?	Повышение психолого-педагогической грамотности родителей, закрепление новых навыков общения в семье, основанных на доверии.	Родители
8.	Всегда ли мы поступаем правильно?	Обыгрывание и обсуждение типичных ситуаций внутрисемейного общения.	Родители и дети
9.	Права. Обязанности	Осознание собственных прав и обязанностей.	Родители и дети.
10	Завершающий круг	Закрепление новых способов общения с детьми.	Родители и дети

План-конспект занятия 1. «Знакомство»

Оборудование: мяч, чистые листы бумаги, простые карандаши (фломастеры), платок или шарфик.

I. Введение в тренинг

- Цели, задачи тренинга. Особенности работы.
- Принятие режима занятий.
- Обсуждение правил групповой работы.

II. Знакомство участников друг с другом.

Упражнение “Расскажи о себе” (Кто я? Ожидания от тренинга.)

Упражнение “Закончи предложение”

Бросая мяч, участники продолжают фразы:

- Мне нравится в людях такая черта, как ...
- Я люблю ...

Обсуждение:

- Что интересного я узнал об участниках тренинга?
- Кому из участников вы хотели бы задать вопрос?

Упражнение “Узнай по руке”

Ребенок (потом кто-то из родителей) с завязанными глазами из множества рук узнает руки своего близкого человека.

Обсуждение:

- Что помогало тебе узнать руки мамы (ребенка)?
- Что ты чувствовал, когда ощущал родные руки?

III. Осознание роли взаимопонимания и взаимодоверия в совместной деятельности

Упражнение “Совместное рисование”

Вместе держа один карандаш (фломастер), семья рисует общий рисунок, договариваясь с помощью жестов и мимики что и как рисовать.

Обсуждение:

- Что мешало и что помогло справиться с поставленной целью?
- Что мешало и что помогало понимать друг друга?
- Удовлетворены ли вы полученным результатом? Если нет, то почему?

IV. Подведение итогов занятия.

Каждому участнику дается возможность проанализировать свои чувства от нового опыта общения с детьми и родителями.

План-конспект занятия 2. «Чем мы похожи и отличаемся друг от друга»

Оборудование: мяч, чистые листы бумаги, фломастеры, раздаточный материал (таблицы), ручки.

I. Разминка

Мы уже знакомы друг с другом, успели сблизиться между собой. Я предлагаю вам следующую игру, которая позволит вам еще больше узнать друг о друге и проверить свою интуицию.

Упражнение “Ассоциации”

Каждый на листе бумаге рисует ассоциативный портрет одного из участников по выбору. Через 10 минут все рисунки выкладываются в центр круга. Ведущий (психолог) берет по одному рисунку, и группа пытается угадать чей “портрет” изображен. Каждый участник может спросить у “художника” почему на него возникла та или иная ассоциация.

II. Восхождение к индивидуальности человека

Психолог дает понятие о внешнем и внутреннем портрете человека, т.е. о физическом и психическом в образе “Я”.

Упражнение “Сходства и различия” (работа в группах)

Участники объединяются по 3 человека, опираясь только на внешнее сходство (цвет одежды, глаз, волос, длина одежды и т.д.) В течение 10 минут найти как можно больше внутренних (интересных и неожиданных) сходств и различий между собой и записать их на листочке.

Обсуждение (слово предоставляется каждой группе):

- Какие сходства (различия) нашли между собой?
- Сходства (различия) мешают или помогают вам в общении?
- Что объединяет людей – сходства или различия?
- Как иначе можно назвать отличие одного человека от другого?
- За что мы ценим друг друга – за общее или индивидуальное?

Упражнение “Зеркало”

Участники разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника. Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, строим дом, готовим обед, танцуем и т. д.

Обсуждение:

- Трудно ли было выполнять движения другого? Почему?
- Что ты чувствовал, когда тебе обязательно надо было выполнять движения другого?

- Как вам хочется поступить в ситуации, когда вы вынуждены делать то, что вам не хочется или вы не можете?

Упражнение “Погружение в детство”

Каждый вспоминает и рассказывает самый запомнившийся момент из детства (дети рассказывают об одном из ближайших событий).

Обсуждение:

- Что общего в воспоминаниях детей и взрослых?
- (вопрос взрослым) Как Вы оценивали эту ситуацию тогда и сейчас?
- (вопрос детям) Можете ли вы понять своих родителей тогда? Что бы вы им посоветовали, если бы были их друзьями в их детстве?

Упражнение “Письмо”

Две группы (родители и дети) пишут письмо друг другу с пожеланиями. Чтение писем вслух. Высказывания после чтения (по желанию).

III. Подведение итогов

Как следует относиться к своей и чужой индивидуальности?

План-конспект занятия 3. «Язык принятия. Язык непринятия»

Оборудование: мяч, чистые листы бумаги, фломастеры, раздаточный материал (таблицы), ручки.

I. Разминка

Упражнение “Чем я замечательна как мать (отец)?”

Каждый участник анализирует себя как родителя, отмечая позитивные моменты в воспитании детей.

II. Теория и практика

Вербальная и невербальная оценка детей родителями

Информационный блок. Понятие о “языке принятия” и “языке непринятия” на вербальном и невербальном уровнях.

Работа в группах (помощь психолога)

Составить список “языка принятия” и “языка непринятия”

Примерный перечень проявлений принятия и непринятия ребенка родителями:

“язык принятия”

- оценка поступка, а не личности
- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...)
- сравнение с самим собой
- выражение заинтересованности проблемами ребенка
- позитивные телесные контакты
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение
- контакт глаз

“язык непринятия”

- отказ от объяснений
- негативная оценка личности ребенка
- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...)
- игнорирование
- указание несоответствия родительским ожиданиям
- оскорбления, угрозы, угрожающая поза

Упражнение “Принятие – непринятие”

Каждая группа отвечает или на “языке принятия” или на “языке непринятия”.

Фразы и поступки ребенка:

- “Помоги мне, пожалуйста, с уроками!”
- “У меня нет времени на уборку в своей комнате”.
- Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.
- “Можно ко мне придут сегодня друзья?”

- “Я получил двойку”.
- Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице.
- Пришел домой с синяком или царапиной.

Упражнение “Что радует и что огорчает меня в моем ребенке”

Каждый участник составляет таблицу

Что радует в поведении ребенка	Что огорчает в поведении ребенка

Обсуждение:

Что чувствует сам ребенок по поводу своего поведения?

Ваши действия: принятие – непринятие.

- Приходится ли менять Вам свое поведение, если изменяется поведение ребенка?

III. Завершающий круг

Рефлексия. Каждый участник делится своими впечатлениями от занятия, обозначает собственные открытия в вопросах воспитания детей, если таковые произошли во время работы в группах.

План-конспект занятий 4-5 (групповая консультация, практика). «Семейные конфликты»

Оборудование: мяч, листы бумаги, раздаточный материал (таблицы).

I. Разминка

Упражнение “Вопрос соседу”

Участники сидят в круге. Передавая мяч соседу, каждый задает любой вопрос. Примерные вопросы: Как Вы себя чувствуете? Что с Вами интересного произошло сегодня (вчера)? Чем порадовал Ваш ребенок?

Упражнение “Давление”

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

Обсуждение:

- Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
- Что Вы чувствовали, когда побеждали?
- В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

II. Теоретическая основа

Дается определение конфликта.

Конфликт – психическое явление, заключающееся в столкновении противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей (межличностный конфликт); или мнений, потребностей, мотивов одного человека (внутриличностный конфликт).

Беседа-консультация в процессе работы над таблицей.

№	Основание классификации	Тип конфликта	Основная причина
1.	Субъекты конфликта	Конфликт между родителями и детьми	Издержки воспитания (гиперопека, гипоопека)
			Возрастные кризисы детей.
			Личностный фактор
			Стереотипы семейного воспитания.
2.	Источник конфликта	Эмоциональные конфликты	Отсутствие заботы, внимания, понимания.

			Стрессы, депрессии, не связанные с семьей.
			Несдержанность одного из членов семьи.
		Хозяйственно-экономические	Участие в процессе ведения хозяйства.
			Тяжелое материальное положение.
		Ценностные конфликты	Наличие противоположных взглядов на жизнь.
		Позиционные конфликты	Неудовлетворенные потребности в признании значимости “Я” у подростка.
3.	Поведение конфликтующих сторон	Открытые конфликты (беседа, оскорбления)	Индивидуально-психологические особенности членов семьи, уровень воспитания.
		Скрытые конфликты (демонстративное молчание, резкие жесты, взгляды)	

Способы разрешения конфликтов

Рассказ об основных моделях поведения личности в конфликтной ситуации с использованием модели стратегий поведения Томаса-Киллмена (уход, уступка, принуждение, компромисс, сотрудничество).

Практическое упражнение

Обсуждение ситуаций с точки зрения способов разрешения конфликтов в системе “родитель-ребенок”, аргументировано защищая и оправдывая ту или иную позицию в отдельном случае:

- манера одеваться (стиль одежды, аккуратность)
- успеваемость не соответствует ожиданиям родителей
- общение с неблагополучными сверстниками
- конфликт в классе
- нагрубил одному из родителей

III. “Я-высказывание”, “Ты-высказывание”

Психолог дает понятие о приемах и способах выражения взрослыми своих чувств и эмоций посредством языков “Я-высказывание” и “Ты-высказывание”.

“Ты-высказывание” содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест (“Прекрати разговаривать!”, “Немедленно уберись в комнате!”). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

“Я-высказывание” - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. “Я-высказывание” предполагает в общении с ребенком позицию “на равных”, вместо позиции “сверху”. В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. (“Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?”)

Практические упражнения

Тренировка в построении “Я - высказывания”.

“Ты – высказывание” может говорить ведущий (психолог).

Проблема	Ты – сообщение (слово обостряет, обижает, ранит)	Я – сообщение (слово смягчает, щадит, оберегает)
Родитель устал	Ты меня утомил. Отстань от меня.	Я очень устал. Мне хочется отдохнуть.
У ребенка замечание (двойка) в дневнике	Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь!	Я огорчен. Мне неловко за тебя ...
Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание.	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь ...	Давай вместе разберемся... Я надеюсь, что у тебя при старании все получится ...
Ребенок грубо ответил Вам на замечание.	Когда ты научишься разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто поторопился.

Ролевая игра “Место под солнцем”

Инструкция: Представьте себе, что во время отпуска вы оказались на очень престижном курорте. Пляжи в это время сезона все переполнены. Те, кто стоит в кругу, приехали немного раньше и уже обрели свое место под солнцем. Те, кто находится вне круга, приехали позже, и потому перед ними встала задача – проникнуть все же на пляж – найти там свое место.

Участники делятся на две группы. Первая группа образует круг. За кругом - вторая группа, задача которой проникнуть на пляж и обрести свое “место под солнцем”. Участниками второй группы используются все знакомые коммуникативные приемы. Игра заканчивается, когда все оказываются в кругу.

Обсуждение:

- Что значит быть отверженным? Что Вы чувствовали?
- Может ли “Ты-высказывание” отвернуть от Вас ребенка? Что чувствует Ваш ребенок, когда Вы отвергаете его?
- Чтобы проникнуть в круг, какие методы Вы использовали? Какие из них более эффективные?

Записать на листке бумаги три примера Ваших “Я–высказывания”, с которыми Вы могли бы сейчас обратиться к своему ребенку:

1. _____
2. _____
3. _____

Рассказать в каких случаях и как часто используются эти высказывания.

Тест “Самооценка конструктивного поведения во взаимоотношениях с детьми”

№	Позиция	Оценка
1.	Я всегда помню об индивидуальности ребенка	5 4 3 2 1
2.	Я всегда знаю и учитываю то, что каждая новая ситуация требует нового решения	5 4 3 2 1
3.	Я всегда стараюсь понять потребности и интересы ребенка	5 4 3 2 1
4.	Противоречия я воспринимаю как фактор нормального развития	5 4 3 2 1
5.	Я всегда стабилен в отношениях с ребенком	5 4 3 2 1
6.	Я стремлюсь к уменьшению “нельзя” и увеличению числа “можно”	5 4 3 2 1
7.	Для меня наказание является крайним средством воспитания	5 4 3 2 1
8.	Я стремлюсь дать ребенку возможность прочувствовать	5 4 3 2

неизбежность негативных последствий его поступков	1				
9. При необходимости я использую метод логического разъяснения возможности негативных последствий	5	4	3	2	1
10 Я стремлюсь к расширению диапазона моральных, а не материальных стимулов	5	4	3	2	1
11 Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей. При этом соблюдаю меру и такт.	5	4	3	2	1

Интерпретация результатов:

Подсчитывается средний балл по всем 11 позициям.

От 4,5 до 5 баллов – высокий уровень готовности к взаимопониманию с детьми. Высокая психолого-педагогическая культура, позволяющая избегать конфликтные ситуации.

От 3 до 4,5 баллов – готовность к воспитанию детей средняя. Необходимо пересмотреть некоторые позиции Вашего подхода к воспитанию детей.

Меньше 3 баллов – готовность к воспитанию детей низкая. Вы не обладаете достаточными знаниями и культурой воспитания детей. Необходимо срочно заняться самообразованием.

IV. Подведение итогов

План-конспект занятия 6. «Социальные стереотипы помогают или мешают?»

Оборудование: мяч, раздаточный материал (таблицы), листы бумаги.

I. Разминка

Упражнение «Я думаю, что ты ...»

Каждый на листе бумаге записывает 10 информации. В течение 10 минут вы должны найти человека, который соответствует данной информации. Если он соглашается с ней, то на вашем листочке в соответствующей графе пишет свое имя. Кто первый закончит, дает знать о себе.

Информация	Имя участника (Ваше мнение о нем)	Роспись
Любит петь		
До сих пор влюблена в своего мужа		
Гурман		
Хорошая хозяйка		
Специалист в своей области		
Гордиться своей семьей		
Умеет сопереживать		
Хорошо владеет иностранным языком		
Любит спорт		
Обаятельна и привлекательна		

Обсуждение:

- Что нового узнали об участниках группы?
- Какие трудности возникли при поиске?
- Что помогло точно установить информацию о человеке?

II. Влияние стереотипов на воспитание детей

Информационный блок. Психолог дает понятие о социальном стереотипе, как устойчивом, упрощенном и схематичном представлении о социальном объекте (человеке, группе людей, общности), возникающем в условиях дефицита информации.

Упражнение «Анализ воспоминаний»

Родители сидят в круге и отвечают на вопросы:

- В честь кого Вы назвали своего ребенка?
- Каким Вы представляли своего ребенка еще до рождения? Оправдал ли он Ваши ожидания?
- Каким Вы представляете своего сына (дочь) через 10 лет? Какие основания позволяют Вам верить, что эти ожидания сбудутся?

Очень часто ожидания родителей от детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а сын имеет обычные способности, видели в ребенке будущего спортсмена, а он еле-еле сдает нормативы и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать “виновных” в том, что идеальное представление далеко от реального? А, может быть, научиться принимать ребенка таким, каков он есть и, продолжая любить его, способствовать его совершенствованию?

Упражнение “Закончи предложение”

- Что мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
- Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню ...
- Мне очень хочется забыть, что ...
- У меня немало недостатков, например
- Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды ...
- Помню случай, когда мне было невыносимо стыдно ...
- Особенно меня раздражает то, что ...
- Помню в детстве мои родители не поняли меня ...
- В школе от меня всегда ждали ...

Упражнение “Снежинка”

Каждому участнику дается лист неплотной бумаги и предлагается сделать из этого листа снежинку, строго выполняя инструкцию тренера (психолога), не глядя при этом на то, что и как выполняет сосед.

Инструкция: лист бумаги сложить пополам и оторвать верхний правый угол (каждый сам решает, как складывать свой лист), снова сложить и оторвать правый верхний угол и так несколько раз.

В результате у каждого участника в руках оказывается снежинка, не похожая на формы других снежинок.

Вывод: Не смотря на одну инструкцию, результаты получились разные. Так и человек по-разному реагирует на одно и тоже действие, событие.

Обсуждение:

- В чем чаще всего проявляется неповторимость человеческой индивидуальности?
- Могут ли стереотипные установки родителей мешать развитию личности ребенка?

- Как Вы реагируете на его непохожесть на других детей?

III. Подведение итогов занятия.

Участники делятся впечатлениями от встречи.

Упражнение “Мне нравится в тебе ...”

План-конспект занятия 7. «Высокая ответственность за ребенка. Всегда ли она оправдана?»

Оборудование: мяч, мел, чистые листы бумаги, раздаточный материал.

I. Разминка

Упражнение “Представление”

Каждый участник характеризует себя, как родителя, тремя прилагательными. Все остальные задают вопросы по существу этих качеств (качества должны быть только положительными), а представляющий себя должен дать аргументы в защиту этих качеств.

II. Чувство ответственности. Как его разделить с ребенком?

Игра – дискуссия “Где вы стоите?”

Цель: обучение ведению бесконфликтной дискуссии на предложенную тему, используя знания, совершенствование умения слушать, слышать и уважать чужую точку зрения, умение убедить другого.

Аудитория с помощью мела делится на две части, проставляются знаки “+” и “-“. Участники занимают позицию нейтралитета (вне обозначенных сторон). Психолог произносит то или иное остро поставленное утверждение, участники выбирают и встают на позиции “+” (согласен) или “-” (не согласен). Если кто-то из участников не определился, то пока остается в нейтральной позиции.

Примерные утверждения:

- Родители обязаны всегда нести ответственность за поступки своих детей.
- Если ребенок спорит с родителями – он дурно воспитан.
- Защищать своего ребенка от всех бед – родительский долг!
- Чем больше проблем встречается в жизни ребенку, тем самостоятельнее он будет во взрослой жизни.

Каждый участник, занявший позицию, высказывает свое мнение точно и лаконично. Вначале высказывается одна сторона, затем другая. Участники могут изменить свое мнение и перейти на другую сторону.

Упражнение “Отдайте часть ответственности”

(3-4 части упражнения выполняется дома вместе с ребенком)

1 часть

Каждому участнику тренинга дается список черт.

Задание: выбрать те качества, которые беспокоят Вас в Вашем ребенке, и записать их на отдельном листочке.

- Не делает уроков
- Не следит за домашними животными
- Отказывается от коллективных игр и дел

- Оставляет грязную посуду
- Имеет завышенные требования к себе
- Не понимает чувств и переживаний других людей
- Много смотрит телевизор
- Плохо учится
- Имеет низкую самооценку
- Приводит друзей домой, когда нет родителей
- Убегает из дома
- Дерется с братьями или сестрами
- Часто спорит с взрослыми
- Отказывается выполнять просьбы
- Имеет нежелательных друзей
- Часто теряет контроль над собой
- Кажется безразличным к окружающим
- Грубит учителям
- Часто дерется в школе
- Часто специально раздражает взрослых
- Закатывает истерики
- Не убирается в своей комнате
- Курит
- Лжет
- Мало и беспокойно спит
- Требует денег
- Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов

2 часть

Выбранные качества распределить в предложенную таблицу.

Перечень событий, влияющих на жизнь	Вас и вашего ребенка.

3 часть

В разделе “Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка” каждый пункт обговорить с ребенком и составить договор, учитывающий интересы и ребенка, и Ваши.

Например: В пункте “Много смотрит телевизор” совместный договор оговаривает темы и время просмотра телевизионных программ. Особо следует выделить последствия, если договор частично или в целом будет нарушаться. Виды последствия могут быть разнообразными: время сна (более раннее), лишение развлекательных телепередач и т.п.

4 часть

По каждому пункту раздела “Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка” составляется договор. Таким образом, родители начинают отдавать решение

проблем самим детям. Главное – форма передачи строится на доверии к ребенку, что позволит ему проявить интерес к самостоятельным действиям. Если же реакция ребенка оказывается неожиданной для Вас (раздражение, отказ, просьба избавиться от ответственности), то лучше спокойно выслушать ребенка и мягко повторить, что это именно то, что Вы хотите сделать.

План-конспект занятия 8. «Всегда ли мы поступаем правильно?»

Оборудование: мяч, бланки.

I. Разминка

Упражнение “Подарок”

Передай соседу подарок, описывая его только жестами и мимикой.

II. Основная часть

Упражнение “Список поощрений и наказаний”

1. Родители заполняют таблицу

Поощрение	Наказание

2. Дети заполняют таблицу

Желаемое поощрение	Самое страшное наказание

3. Родители и дети образуют две группы (родители и дети отдельно), меняются составленными списками. Каждая группа выбирает наиболее приемлемые с ее точки зрения поощрения и наказания. При обсуждении представитель группы аргументировано объясняет свои позиции по данной теме.

Групповая дискуссия:

- Что эффективнее: поощрение или наказание?
- Необходимы ли наказания?
- Какие чувства испытываете при поощрении?
- Какие чувства испытываете при наказании?

Упражнение “Кулачок”

Участники работают в парах (родитель, ребенок). Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, используя любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются).

По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?

- Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?
- Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?
- Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?
- Что ждет человек, когда он переживает горе, неприятность?
- Как еще можно помочь человеку пережить неприятные ситуации?

Упражнение “Аукцион идей”

Обсуждение внутрисемейных ситуаций:

- Ребенок обижает младших в доме детей.
- Сын (дочь) дружит с ребятами, которые не нравятся родителям, т.к. те сквернословят, пропускают школу.
- Родителей не устраивает успеваемость ребенка в школе.
- Сын (дочь) разбивает любимую вазу или ломает магнитофон ...
- Сын (дочь) не хочет идти в школу.
- Сын (дочь) стал(а) грубо разговаривать с родителями, постоянно пререкается, спорит ...

III. Заключительная часть

Что нового я открыл для себя?

План-конспект занятия 9. «Права. Обязанности»

Оборудование: мяч, бланки с высказываниями “Я хочу ..”, шаблоны силуэтов взрослого и ребенка, клубок ниток.

I. Разминка

Упражнение “Расскажи стихи руками”

Участники делятся на три группы, каждая группа получает задание: детское четверостишие (автор А.Л. Барто) рассказать с помощью пантомимы. “Зрители” должны его угадать.

II. Права и обязанности.

Упражнение “Я очень хочу ...”

Упражнение выполняется в несколько этапов.

1. Всем участникам раздаются по 1-2 бланка, в которых они должны закончить предложение “Я очень хочу ...”.
2. На доске вывешиваются два шаблона – силуэты взрослого и ребенка. Рядом с этими силуэтами прикрепляются заполненные бланки детей и родителей.
3. Выбираются бланки, где желания детей и родителей совпадают.
4. Несовпадающие желания анализируются следующим образом: дети анализируют желания родителей и наоборот.

Анализ:

- Как помочь исполнению желания?
- Можно ли вообще исполнить это желание?
- Ущемляет ли какое-либо желание ваши права?

4. Каждая группа высказывает свою точку зрения. Обсуждение спорных вопросов.
5. Заключительный этап упражнения: все участники выбирают по одному из анализируемых желаний и высказываются по кругу “Для исполнения желания я мог бы”.

Упражнение “Телефон доверия”

Участники “звонят” друг другу по очереди (дети родителям и наоборот), называя конкретную проблему прав и обязанностей в семье между детьми и родителями.

III. Завершающий этап

Упражнение “Паутинка”

Все участники встают в круг, передают клубок ниток с пожеланием “Я желаю тебе (Вам) ...”.

Образовавшаяся паутинка символизирует понимание друг друга, сплоченность и доверие.

План-конспект занятия 10. «Завершающий круг»

Оборудование: мяч, семейная реликвия (дом. задание), чистые листы бумаги, фломастеры (мелки).

I. Разминка

Упражнение “Приветствие”

Участники под веселую мелодию приветствуют друг друга разными способами (по инструкции ведущего): рукопожатие, соприкосновениями спин, коленок, носов, пяток и т.д.

II. Обобщающие упражнения на взаимопонимание и доверие

Упражнение “Семейная история”

Для проведения этой игры детям и родителям на предыдущем занятии было дано задание – принести такой предмет, который уже давно хранится в их семье и является его гордостью. Это может быть фотография, старинный документ, награда, ценный предмет (или его рисунок) и т.д. Семейные реликвии должны лежать в пакетах или сумках, что бы их никто не видел.

Сидя в кругу, каждой семье дается возможность продемонстрировать принесенный предмет и рассказать о нем.

Примерные вспомогательные вопросы ведущего:

- Узнал ли ты при подготовке к этой игре, что-нибудь новое о своей семье?
- Кем из своих предков ты больше всего гордишься?
- Чем вы гордитесь в своей семье?

Упражнение “Ассоциации”

Взрослые и дети на отдельных листочках пишут ассоциации на нескольких (по выбору) участников игры. Ассоциации должны быть обыграны как имена древних индейских племен и совпадать с личным восприятием того или иного человека. Например: Хрустальный голос, Высокая гора, Прозрачный ручей, Умелая рука и т.д.

Листочки с надписями поочередно (без свидетелей) раскладывают сами участники на места, где сидят их избранники. После ознакомления с “именами” - обсуждение. Каждый читает свои “имена”. Говорит, какое имя понравилось или не понравилось. Почему? Любой участник может задать вопросы: Кто написал именно эту ассоциацию? Почему?

Упражнение “Сиамские близнецы”

Каждой паре (семье) дается большой лист бумаги. Один партнер с завязанными глазами рисует, другой с открытыми глазами управляет его рукой. Руки участников связаны бинтом или лентой. Затем происходит обмен ролями.

Обсуждение:

- Почему вы выбрали именно этот рисунок?
- Легко ли было выполнять задание с человеком, кому доверяешь?

III. Завершающий круг

Высказывания участников тренинга по всей проделанной работе, пожелания друг другу.

Список литературы

1. Ашикова С., Некрасова О. Я не умею рисовать. Обруч, № 5, 1997.
2. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей. М.: НФ «Класс», 1996.
3. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.
4. Вроно Е. Несчастливые дети — трудные родители. М.: Семья и школа, 1997.
5. Гарбузов В.И. Практическая психология. СПб.: Сфера, 1994.
6. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. Семейная психология и семейная терапия, № 1, 1999.
7. Голубева Ю.А. Григорьева М.Р. Илларионова Т.Ф. Расулова Т.В. Семенченко А.В. Сулимова К.П. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, М.: Учитель, 2012
8. Гишпенрейтер Ю. Слушать ребенка. Семья и школа, № 8, 1997.
9. Гришаева Н. Нужно ли бояться конфликтов? Обруч, № 6, 1996.
10. Григори Н. Тренинг «Связывающая нить».
11. Давыдова Э. Поговори со мной на моем языке. Семья и школа, № 10, 1997.
12. Жамкочьян М. Эксперименты на себе. Обруч, № 1, 1996.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Волшебный источник творчества: сказкотерапия. Вестник ПикРР, № 3, 1997.
13. Кови Стивен «8 навыков высокоэффективных людей»
14. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996
15. Курильченко Н.Н., Пантолик Т.С. Об опыте организации проведения психотерапевтических отношений. Психолог в д/с, № 2, 1998.
16. Лебедева Е. Психология изменений и изменчивый мир подростка в групповой работе. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
17. Лукьянченко Н. С чем приходят на прием. Газета «Школьный психолог», № 7—8, 1998.
18. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Международная педагогическая академия, 1994.
19. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. СПб.: Институт тренинга, 1997.
20. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. СПб., 1993.
21. Марковская И. Опыт проведения тренинга взаимодействия родителей с детьми. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
22. Медведева И., Титова Т. Разноцветные белые вороны. М.: Семья и школа, 1996.
23. Милсс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М.: НФ «Класс», 1996.
24. Михайленко Н. Наука детских игр. Обруч, № 6, 1996.

25. Окландер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.
26. Панфилова М. Страхи в домиках. Газета «Школьный психолог», № 8, 1999.
27. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. М.: Новая школа, 1993.
28. Репринцева Г.И. Игротерапия как метод психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями. Вестник ПиКРР, № 1, 1997.
29. Репринцева Г.И. Коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений у детей и подростков методом игротерапии. Вестник ПиКРР, № 3, 1995.
30. Рик Т. Игра всерьез. Обруч, № 1, 1997.
31. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.