

**Клуб**  
**"Школа для родителей"**

Классный руководитель  
Логачева Светлана Валерьевна

### Пояснительная записка

Личность ребенка формируется под воздействием многих факторов. И это доказывает наличие огромного числа подходов к этой проблеме, классификаций взаимоотношений, которые приоритетными видят различные факторы и составляющие. Но почти все они учитывают роль родителей достаточно высоко в процессе формирования личности ребенка.

Исходя из субъективности, основанной на опыте и на приверженности к гуманистической психологии, я определяю роль родителей в становлении личности ребенка как ведущую и приоритетную.

В практике психологи зачастую работают с ребенком, автоматизируя его проблемы от взаимоотношений с родителями. А эта работа никогда не будет эффективной, пока параллельно с родителями этих детей не будет установлен контакт с целью развития у них навыков общения с ребенком.

В процессе работы с родителями в консультативном режиме, я выделила те проблемы, которые наиболее часто встречались.

Очень часто отношения супругов переносятся на ребенка, формируя и закрепляя только нежелательные для него моменты, поэтому про качество супружеских отношений забывать нельзя.

Не всегда родитель понимает слова ребенка в том контексте, в котором он им пытается их донести.

Родитель может слушать, но не слышать смысл изречений ребенка.

Родители воспринимают своих детей, в большинстве случаев, как продолжение себя, навязывая свои нереализованные потребности. Ребенок ими рассматривается как один из способов реализации личных амбиций.

Родители имеют дефицит информации о своем ребенке.

*Обозначение данных проблем и стало толчком для создания клуба "Школа для родителей" и составление программ его встреч.*

**Цель данной программы:** Выработка и принятие родителями механизмов и принципов эффективного взаимодействия в отношениях с ребенком.

#### **Задачи:**

Обозначение актуальных проблем в детско-родительских отношениях участников.

Выработка умения вставать на позицию ребенка.

Актуализация навыков коммуницирования (активное слушание, Я-высказывание, отзеркаливание и т.д.).

Данная программа рассчитана на образовательные учреждения.

Группы формируются на добровольной основе из числа родителей детей, имеющих те или иные проблемы. В группу входят родители детей примерно одной возрастной группы. Реализация программы рассчитана на 8 встреч.

#### **Основные блоки программы:**

Диагностический (первоначальная диагностика, диагностические срезы в течение цикла встреч, заключительная диагностика для отслеживания эффектов встреч на заключительном этапе).

Информационный блок раскрывает в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников.

Развивающий блок состоит в формировании и закреплении эффективных (позитивных) навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии. Предполагает процесс активного самопознания, через него - познание ребенка.

## **ЗАНЯТИЕ № 1**

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

Выработка понимания разнополярности восприятия вербальных посылок родителей и детей, разности в мировосприятии.

### **Содержание занятия:**

I. Знакомство участников с целями и задачами тренинга. Оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущие рассказывают о формах занятий и об их темах. Также раскрывает основной постулат, на котором строится система взаимоотношений с детьми (сотрудничество, стремление к взаимопониманию, признание личности ребенка автономной от родительской).

### **II. Процедура знакомства:**

- представление по кругу
- "Если бы я был ..." (ребенком, едой, погодой и т.д.)
- "Недостающий стул" (поменяться местами по каким-либо признакам, оговариваемым человеком в центре круга).

III. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и своего ребенка.

Предлагается ответить в круг на вопросы

- "Вспомните самый счастливый день из своего детства"
- "Вспомните свой самый волнующий день"
- "Вспомните, чего вам было стыдно".

Проговорив, рефлексировается - изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях?

Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Ведущий суммирует высказывание и подводит к тому, что все мы разные.

Родитель и ребенок тоже разные люди, но нужно стремиться к взаимопониманию.

IV. Предлагается заполнить таблицу по определенным вопросам, на которые ребенок даст ответы дома, которые тоже заносится в таблицу.

№ вопроса	Ответ за ребенка	Ответ родителя	Ответ ребенка (домашнее задание)
-----------	------------------	----------------	----------------------------------

(Вопросы корректируются, исходя из возраста детей приглашенных родителей).

Например, вопросы родителям детей младшего школьного возраста.

1. Моё любимое время года и почему?
2. Моё любимое животное и почему?
3. Моя любимая сказка и почему?
4. Если бы я мог в кого-нибудь превратиться на один день, то я бы был...
5. В кого превратил бы волшебник меня и членов моих семей?

Вопросы для родителей детей подросткового возраста.

1. Мой любимый киногерой и почему?
2. Мое любимое занятие и почему?
3. Больше всего я не люблю делать? Почему?
4. Что мне нравится в моем характере и почему?
5. В каких бы животных превратились бы члены моей семьи и я сам? Почему?

V. "Мяч пожеланий". Участники кидают хаотично мяч друг другу, высказывая пожелания. "Дистанция".

### **VI. "Погружение в детство"**

**Цель:** отфиксировать эмоции зависимости или свободы по отношению ко взрослому у ребенка.

**Оборудование:**

- релаксационное музыкальное сопровождение

- коврики
- свечи (светильники).

#### Инструкция ведущего:

"Расположись поудобнее, так, чтобы вы ощущали опору для своего тела. Если хотите смотреть на свечу - смотрите, если хотите закрыть глаза - закройте.

Послушайте свое дыхание, оно спокойное и ровное. По рукам и ногам разливается приятная тяжесть.

Вы переноситесь в свое детство, в тот период, когда вы лучше всего себя помните. Летнее утро, ты едешь в автобусе, знаешь, что тебя ждет веселье, ведь ты едешь в зоопарк. Рядом с тобой сидит взрослый и своей доброй большой рукой обнимает тебя за плечо. Подъехали к нужной остановке, ты, продвигаешься к двери и, выходя, берешь большую руку в свою маленькую. Но тут раздается смех и ты видишь, что держишь за руку совершенно незнакомого человека. Обернувшись, ты видишь, что близкий человек стоит сзади и улыбается. Ты подбегаешь к нему, и снова вы вместе за руку, идете и весело смеетесь над тем, что произошло. А вот и зоопарк ... Летнее, ясное утро ...".

(Отфиксировать страх потери, и ощущения, когда взрослый рядом)

VII. Переход на то, что "Ваш ребенок тоже нуждается в вашей поддержке и надежной руке. Всегда ли это удается?"

Представим несколько ситуаций, в которых может оказаться ребенок, а вы реагируете на них.

#### Ситуации:

1. Ребенок молча сидит перед выключенным телевизором, не реагируя на ваши реплики.
2. Дочь приходит из школы и говорит: "Не пойду больше на физкультуру !"
3. Вы узнаете, что ваш ребенок просидел урок математики в туалете.
4. Сын говорит: "Вовка предатель ! Видеть его не хочу !"
5. Дочь: "Мам, а все папы должны любить своих детей"

По окончании разбора ситуаций, ведущий обозначает, что в общении с ребенком можно задействовать различные механизмы, которые помогут не отмахнуться от ребенка, а дать ему то, что он ожидает - поддержку !

#### VIII. Рефлексивный круг по окончании занятия.

### ЗАНЯТИЕ № 2

**Цели:** Приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребенка исходя из позиции ребенка.

Актуализация "ребенка" в родителях для осознания разницы между миром ребенка и взрослого.

Содержание занятия:

1. **Приветствие участников тренинга.** Ожидания, опасения. Корректировка правил работы.
2. Упражнение "Броуновское движение" (поздороваться локтями, плечами, коленями, стопами по команде ведущего).
- Упражнение "Молекула" (образовать молекулы по 3,4,5 человек, хаотично двигаясь по комнате).
3. Обсуждение домашнего задания, озвучивание выводов, сделанных на основании различных вариантов ответов родителей и ребенка, и совпадений в ответах.
4. Ведущий объясняет, что какие бы "выходки" (со слов взрослого) не демонстрировал ребенок, целей нарушений в поведении ребенка может быть только 4:

- привлечение внимания
- власть
- месть
- избегание неудач

#### I. Привлечение внимания.

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя "пустым местом". Дети же тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания не хватает. А ведь и необходимая "доза" внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания от взрослых? Когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет !

Если маленький ребенок плачет к нему бегут родители ! Он что-то натворил - и получил больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: "Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают !" - вот что усвоил ребенок. "Сердитое" внимание лучше никакого.

Никто не учит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание - базовая психологическая потребность, такая же как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то как они должны вести себя, когда они "психологически голодны"?

Вопрос к участникам: "Как вы думаете можно распознать, что эта "выходка" имеет цель привлечения внимания?"(Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку).

## II. Психологическое упражнение

Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони.

Задача участника - определить по рукам, какой мамой (папой) может быть этот человек.

Таким образом формируются 2 группы: мягкие и строгие родители.

После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он увидел.

Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участников группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

## III. Домашнее задание

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке

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

## IV. "Погружение в детство"

Расположитесь удобно на ковриках. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас.

Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное, спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство. Вам 5-6 лет. Вы находитесь в детском саду, посмотрите вокруг.

Вглядитесь в то, что вас окружает.

Рабочий день в ДОУ заканчивается, за детьми приходят родители. Вот ушел мальчик, вот ушла девочка, а за тобой еще не пришли. И вот ты уже один в комнате. И что же ты делаешь?

Ты слышишь как тебя зовут. Пришли за тобой. Кто же это?

А сейчас пришло время вернуться обратно и когда вы будете готовы, откройте глаза.

Рефлексия по кругу с проговариванием чувств, актуализировавшихся в упражнении.

## V. Рефлексия занятия

## ЗАНЯТИЕ № 3

**Цели:** Актуализация детского мироощущения у родителей. Знакомство с властолюбием

как с причиной нарушения поведения. Развитие объективности в оценивании себя и других.

Содержание занятия:

**I. Упражнение "Недостающий стул"**

Упражнение "Море волнуется раз ..."

II. Обсуждение домашнего задания (мнения по кругу, чувства, впечатления, выводы). Необходимо отфиксировать, какую часть таблицы было труднее заполнить, в какой части получилось больше записей. Проанализировать разницу, подумать, как качества, которые огорчают родителя, могут трансформироваться в те, которые радуют.

**III. Информационная часть.**

Вторая цель (из ранее обозначенных) нарушения поведения - утверждение своей власти.

Природа такого поведения. Модели властолюбивого поведения повсюду вокруг нас.

Современные социальные отношения. Если раньше отношения господства - подчинения были понятными и обоснованными экономически (муж содержал жену и был главой дома), то сейчас - у всех равные права. Подчинение правилам и авторитетам не представлено в глазах ребенка отчетливо и ясно.

Сейчас культивируется мода на "сильную личность". Сильная личность - победитель, индивидуальность, борец - вот герой сегодняшнего дня. Дети зачастую путают смыслы: "Сильная личность" - это не "власть и контроль над собой", а "власть - контроль над другими людьми". Они утверждают себя так в отношениях с окружающими.

Так же еще источником возникновения властолюбивого поведения является и нарушенная иерархия взаимоотношений в семье.

Если, например, ребенок видит в семье, что властный папа добивается подчинения от других членов семьи, то велика вероятность того, что и он будет тиражировать такое же поведение.

Проявление:

Активная форма Истерики, вспышки гнева (не купили игрушку - истерика). Манипулирование взрослыми для достижения своей цели. Бросают вызовы.	Пассивная форма Говорят нам то, что мы хотим слышать, но делают по-своему.
--	---

IV. Группе предлагается разбиться по парам и проработать любой пример из личного взаимодействия. Один участник - ребенок, другой - родитель, потом поменяться ролями. Как можно минимизировать проявления властолюбивого поведения (вопрос участникам, работа по группам).

Варианты:

- дать "легальную" власть ребенку в определенных вопросах;
- ограничить проявления властолюбивого поведения родителей;
- избегать прямой конфронтации;
- не подкреплять властолюбивое поведение, проявляющееся в недопустимых формах.

V. Родители вспоминают свои реакции на проявления такого нарушения поведения, предполагают возможный выход из ситуации. Анализ по кругу.

**VI. Психологическое упражнение.**

Ведущий: сейчас возьмите большие листы. Эти листы Вы прикрепите себе на спину, и те, с кем Вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой Вы родитель, муж (жена), какой во взаимоотношениях с другими.

Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о

ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте тучки. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

На маленьких листочках напишите что-то о себе хорошее и прикрепите на грудь.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Многим из вас это покажется странным - ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослые часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

(Пока ведущий произносит этот текст, все участники игры ходят под тихую музыку).

А теперь вы можете подходить друг к другу, но не торопитесь что-то записать, постройте друг перед другом проанализируйте свои ощущения.

(Игра продолжается 10 минут).

Листочки пока не снимайте. Поднимите руки, кому было интересно?

Кому было интереснее формулировать свое впечатление, чем думать о том, какое ты производишь на него впечатление? Кому важнее было то, что напишут ему?

Теперь можете снять листы и прочитать, а маленькие оставьте на груди.

#### **VII. Домашнее задание.**

- Отличайте, пожалуйста, случаи властолюбивого поведения ребенка и запишите свои выводы по отношению к ним.

- Попросите ответить ребенка на следующие вопросы и запишите ответы.

Что не нравится во мне маме ? | Что нравится во мне маме ?

Что не нравится во мне папе ? | Что нравится во мне папе ?

(Вопросы можно дополнить о других членах семьи).

#### **VIII. Погружение в детство. ("Названия")**

Ведущий: Сегодня мы с вами превратимся в маленьких детей. У вас свой мир, свои ощущения, свое восприятие всего окружающего. Я буду называть слова, а вы переделайте их на свой детский манер.

Например:

- будильник (звонилка, тикалка и т.д.);

- молоток

- поварешка

- вилка

- газета

- мяч и т.д.

#### **IX. Рефлексия занятия.**

### **ЗАНЯТИЕ № 4**

**Цели:** Сформировать понимание различий в восприятии вербальных посылок у детей и взрослых, значение этого знакомства с мстительностью, как с 3-ей причиной нарушения поведения. Развитие навыков принятия себя и окружающих.

#### **I. Приветствие.**

Упражнение "Хлопки"

#### **II. Упражнение "Названия".**

Ведущий предлагает списки карточки по 3 слова участникам группы, которые они интерпретируют (см. Задание № 3), а остальные - угадывают предъявленные слова.

III. Ведущий: "Сегодня мы познакомимся с таким нарушением поведения, целью которого является месть и возмездие".

В случаях когда дети демонстрируют первые 2 типа поведения, они могут оставаться обаятельными и симпатичными. В случаях же, когда поступки продиктованы мстительностью, обычно симпатичными их не назовешь. Они, скорее, ведут себя со злобой, упрямством. Ребенок мстит за нанесенные ему обиды, реальные или воображаемые. Такое поведение

часто является следствием детского властолюбия, на которое взрослые ответили применением силы. "Поставили ребенка на место" - мы сильнее, у нас есть система угроз, санкций. Однако, такой способ реанимирования чаще всего оказывается непродуктивным, сеет в душе ребенка зерна обиды, которые прорастают мстительностью.

В ответ мы получаем достаточно серьезные выходки, которые могут последовать через 2 часа, 2 дня, 2 недели, 2 года, но обязательно последуют.

Задание группе: "Вспомните, пожалуйста случай из своего детства, когда вы продемонстрировали именно такое поведение" В каких формах это выразилось?

Проявления: прямые физические акты насилия, драки; не прямые акты насилия, портят что-то, ломают ваши любимые вещи.

Как реагировать на такого рода нарушения поведения?

Работа в группах. Предполагаемые результаты:

1. Трудно прекратить такое поведение здесь и теперь, но главное - не усугублять агрессией по отношению к ребенку.

2. Необходимо выстроить систему взаимодействия с ребенком таким образом, чтобы ребенок чувствовал принятие, внимание, уважение.

IV. Группе предлагается в тройках проиграть сюжет нарушения поведения, целью которого является месть. Рефлексия?

#### V. Психологическое упражнение "Письмо".

Ведущий: "Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека". (Время на письмо - 15 минут, под тихую музыку).

(Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?).

- Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

По ходу ведущий может давать комментарии. Стоит обратить внимание на то, как кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то тоскует по себе и т.д..

- Что делают воспитанные люди, получив письмо? Естественно, отвечают на него.

Поэтому у вас сейчас будет 10 минут на то, чтобы ответить на письмо.

Потом зачитываются ответы. Рефлексия по кругу - что было легче, что труднее, какие чувства возникали и т.д..

#### VI. Домашнее задание.

- Отметить случаи нарушения поведения ребенка с целью мести, возмездия, описать их со своими суждениями.

- Оценить поведение и поступки ребенка родителями.

	"Хорошее" поведение	"Плохое" поведение
Отец	1.	1.
Мать	2.	2.
	3.	3.
	1.	1.
	2.	2.

#### VII. Погружение в детство.

"Сядьте поудобнее, закройте глаза. Руки и ноги расслаблены. Тепло идет по правой ноге вверх, тепло идет по левой ноге вверх. Они теплые и тяжелые. Руки лежат спокойно, они тоже становятся теплыми и тяжелыми. Тепло разливается по животу, спине, груди, поднимается к шее. Теперь оно очутилось на голове, от этого ей тепло и приятно. Дышите ровно и спокойно. Вдох-выдох ...".

Представьте себя в возрасте своего ребенка. Теперь вам столько лет, сколько и ему. Вы в детстве.

Ты пришел вместе с родителями в гости к их друзьям. Оглянись вокруг - где ты? Что на тебе надето? Кто вокруг тебя? Ты поднимаешь голову, чтобы всех рассмотреть. Что там



происходит? Все садятся за праздничный стол, тебя не пригласили. Сделай сейчас то, что хочешь сделать?

А теперь ты внось превращаешься во взрослого человека и возвращаешься а эту комнату. На счет "3" - откройте глаза.

По кругу рефлексия упражнения.

Ведущий может интерпретировать высказывания. Отфиксировать чувства, которые их сопровождали.

### **VIII. Завершение занятия.**

Высказывания о полученной информации и приобретенном опыте и т.д..

## **ЗАНЯТИЕ № 5**

**Цели:** Актуализация детского состояния. Развитие навыков рефлексии. Знакомство с нарушением поведения ребенка, цель которого - избегание неудач. Развитие умения управлять эмоциями.

Содержание задания:

### **I. Приветствие участников.**

Упражнение "Печатная машинка"

II. Обсуждение домашнего задания.

### **III. Упражнение "Меняющаяся комната".**

"Давай сейчас мы будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее ... А теперь комната стала оранжевой - оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми, легкими, как пузырьки в "Фанте"... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, устало ... А теперь вся комната наполнена цветами - они повсюду и самые разные: розы, пионы, ромашки и много-много других ..."

### **IV. Информационный блок.**

Сегодня мы рассмотрим нарушение поведения. Целью которого является избегание неудач (утверждение своей несостоятельности, нполноценности).

Причины проявления такого поведения:

- с самого раннего детства взаимодействие взрослых и детей строится по принципу "красного карандаша". Т.е. взрослый указывает на ошибки, которые совершает ребенок, подчеркивая несостоятельность ребенка.

Задумайтесь - часто ли взрослые подчеркивают удачи и достижения ребенка? Навряд ли. У ребенка появляется убеждение в том, что лучше не делать ничего серьезного, чтобы не потерпеть неудачу в глазах взрослых.

Существует распространенное заблуждение: если указать на ошибку ребенку, у него возникнет желание делать без ошибок.

Когда родители выдвигают слишком высокие требования и ожидания от ребенка, постепенно формируется поведение, направленное на избегание неудач. Ребенок, который осознает, что никогда не достигнет тех высоких требований, просто перестает пытаться что-либо делать, что предполагает получение результата.

Вопрос группе: Как можно отличить этот вариант поведения? (откладывание на потом выполнение чего-либо, недоведение до конца, при столкновении с заданием, требующим усилий, - плач и т.д.).

Задание: вспомнить себя в детстве и отфиксировать какой-либо случай или ситуацию, которая была направлена на избегание неудач.

### **V. Психологическое упражнение.**

"Могу ли представить?"

Сформировать группы по 5 человек произвольно.

Ведущий: "Смотрите друг на друга и попытайтесь живо представить, кто как плачет.

Видите его плачущим? Кого в этом образе видеть легко, кого - не получается? Покажите рукой. Теперь другие образы (с таким же указанием рукой, кого увидели сразу или почти

сразу с минимальными комментариями)."

Растерянным? Видите, как он хитрит? Как он грубит? Как доволен ребенком? Как сердится на ребенка? Когда ребенка обидели?

Итоговое задание: обсудите результаты и свои переживания. Что зависило от воображения, что - от личности того, кто был предметом изучения? О чем говорит то, что одного человека в определенном образе видеть трудно, а другого - легко?

#### **VI. Домашнее задание.**

Провести аналогичное упражнение с ребенком, с другими членами семьи. Предлагаемые варианты:

- Когда твой друг забыл поздравить с днем рождения?
- Когда ты стараешься что-то запомнить?
- Когда у тебя что-то не получается?
- Ты пришел в гости к незнакомым людям?
- Тебе подарили подарок родители?
- Ты превратился(ась) в папу (маму)?
- Твой сын (дочь) пришел с улицы грязный?
- Твой сын (дочь) не хочет делать уроки?
- Твой сын (дочь) получил похвалу на уроке?

Зафиксировать, как происходит соотношение мимики и вопросов, как проявляется оно.

#### **VII. Погружение в детство.**

"Расслабьте руки, ноги, закройте глаза. Вам дышится ровно, спокойно. Прислушайтесь к своему сердцу - оно бьется четко, равномерно ... Вам тепло и спокойно".

Представьте себя в детстве, возраста вашего ребенка.

Вы находитесь в квартире вместе с родителями. Вечер. Оглянитесь, что вас окружает и кто рядом с вами? Чем вы занимаетесь? Чем занимаются родители?

Мама сказала, что пора спать. Вам спать совсем не хочется. Но почему? Вы бредете в свою комнату, берете свою старую любимую игрушку и ложитесь в кровать. Какое сейчас у вас настроение? Прислушиваетесь ли к звукам из соседней комнаты? Что вы слышите?

Но сон победил и вы погружаетесь в свои детские сноведения и грезы.

А сейчас вам нужно вернуться, возьмите с собой все то, что вы чувствовали, видели и слышали.

(Рефлексия по кругу с анализом деталей).

#### **VIII. Рефлексия занятия.**

### **ЗАНЯТИЕ № 6**

**Цели:** знакомство с понятием "принятие" ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя. Определение "языка принятия" и "языка непринятия". Актуализация способности выделять позитивное.

Содержание занятия:

#### **I. Приветствие.**

Игра "Печатная машинка" (распечатать предлагаемую фразу по буквам, каждый участок называет очередную букву, определить манипуляции со знаками препинания до выполнения).

II. Обсуждение домашнего задания через обмен мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания.

На прошлых 4-х занятиях мы с вами познакомились с проявлением нежелательного поведения ребенка. Нам теперь важно постараться сделать так, чтобы отношения с ребенком носили только конструктивный характер, с сегодняшнего дня мы будем этому учиться.

#### **III. Информационная часть.**

Ведущий определяет вместе с родителями что такое "принятие" и "непринятие".

Совместно с родителями находят те факторы, от которых зависит принятие или,

наоборот, неприятие ребенка.

Ведущий акцентирует внимание на различиях в языке принятия и языке неприятия.

\* Оценка поступка ("Я огорчена, что ты ушел из дома, не спросив")

Оценка личности ("Ты обманщик")

\* временный язык ("Сегодня у тебя это задание не получилось")

постоянный язык ("Всегда ты такой глупый?")

\* невербальные проявления "языка принятия и неприятия" (мимика, жесты, интонация, поза).

\* Я - высказывание ("Я огорчена ...")

Ты - высказывание ("Ты хулиган ...")

Совместно с группой ведущий составляет список элементов "языка принятия" и "языка неприятия".

"Как ребенок узнает, что мы принимаем, или наоборот, не принимаем его?"

Родители отмечают, что гораздо распространеннее коммуникации с ребенком языком неприятия.

IV. Ведущий предлагает каждому участнику сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на "языке неприятия", затем на "языке принятия".

Фраза ребенка	Ответ на языке неприятия	Ответ на языке принятия
---------------	--------------------------	-------------------------

Затем полученные варианты проигрываются, участники должны быть и в роли ребенка, и в роли родителя.

Далее рефлексировается впечатления "детей" от фразы на "языке неприятия" и на "языке принятия".

Также фиксируют "родители" впечатления от 1-го и 2-го варианта ответов на фразу ребенка. Что легче, а что труднее?

Важно ведущему акцентировать внимание участников на том, что между согласием и принятием есть различия, т.е. согласие подразумевает подчинение точке зрения ребенку, а принятие подразумевает несогласие, но указывает на уважение к личности ребенка.

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.

#### V. Психогимнастическое упражнение.

"Для того, чтобы принимать ребенка, родитель должен научиться принимать самого себя. Ведь отвергая какие-то собственные черты и поступки, они предоставляют огромный шанс для появления у ребенка проблем в восприятии себя и окружающих".

Медитация "Здравствуй Я, мой любимый"

- Сядьте удобно. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога ... Поставьте её так, как если бы она была живая и могла сказать: "Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо ...". Свою левую ногу поставьте так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая. Взгляните, каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое теплое внимание. Пусть каждый палец почувствует твое внимание, заботу, тепло. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев. Кисти стали свободными, мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я их благодарю за то, что они сильные, умелые. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Я люблю их.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть гармония с этим миром, то, что я могу принимать в себя воздух - и отпускать его.

Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто расслабляются и отдыхают. Это непросто сделать - так так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза - это зеркало моей души, это мои самые первые работники, Как много они делают! Спасибо вам!

Мое лицо ... . Мое лицо всегда со мной, работает со мной, счастливо со мной. Спасибо тебе, мое лицо, Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой.

И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, который вычисляет - спасибо тебе, что ты есть!

Вы дышите ровно и спокойно ... и возвращается потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул - и вы удобно сидите на нем. "Сильно вздохните, откройте глаза - и окажитесь здесь".

(Рефлексия упражнения, что получилось, что не получилось, какие ощущения возникали, какие впечатления).

#### **VI. Домашнее задание.**

Обсудить с ребенком значение слова "комплимент". Делать друг другу комплименты.

**VII. Упражнение "Аплодисменты" по кругу.** "Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется вам предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее".

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем, третий выбирает четвертого и т.д..

#### **VIII. Рефлексия занятия.**

### **ЗАНЯТИЕ № 7**

**Цели:** Познакомить родителей с активным слушанием, как с одной из форм конструктивной коммуникации. Развить навыки активного слушания.

Содержание занятия:

#### **I. Упражнение "Мяч комплементов".**

Участники перебрасываются мячом, сопровождая бросок комплиментом (внешность, поведение, личные качества и т.д.).

#### **II. Обсуждение домашнего задания.**

Ведущему необходимо поставить акцент на то, что комплименты говорить не так уж легко. Обсуждение вопросов: кому было трудно говорить комплименты ребенку? Кому легко? Как отреагировал ребенок на такого рода взаимодействия? Почему?

III. Называя тему "Активное слушание" тренер предлагает сформулировать ответ на вопрос: "Что для меня значит хорошо слушать?" Слышать и слушать - различные понятия.

Слышать - различать, воспринимать что-то (Ожегов) "Слушание бывает пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное)". Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций ("Да, да", "Я тебя слушаю"), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Почему важно активное слушание для ребенка? Демонстрируя именно его, родитель дает понять ребенку, что ему очень важно, что происходит с ним, о чем он думает, что чувствует. У ребенка возникает ощущение значимости и принятия со стороны самых близких ему людей.

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 позволяет воспитывать самоконтроль и

ответственность.

Познакомимся с приемами активного слушания.

#### **IV. Раздается материал родителям.**

Прием	Содержание	Ключевые слова
Пересказ Уточнение Отражение чувств Проговаривание подтекста Резюмирование	<p>Изложение своими словами того, что сказал собеседник.</p> <p>Родитель помогает разобраться в собственных мыслях и чувствах ребенку.</p> <p>("Я тебя слышу, слушаю и понимаю").</p> <p>Уточнение направлено на конкретизацию и выяснение чего-либо.</p> <p>Родитель более четко видит ситуацию и помогает это сделать родителю.</p> <p>("Я хочу узнать подробнее, что, где, как и когда").</p> <p>Проговаривание чувств, которые испытывает человек. Дети меньше начинают бояться негативных чувств, видят, что родители понимают их. Повышается желание другого человека рассказать о себе.</p> <p>Проговаривание того, о чем хотел сказать ребенок, дальнейшее развитие мыслей. Увеличивается взаимопонимание.</p> <p>Проговаривание не должно превращаться в оценивание.</p> <p>(Фраза "Мама, а ты не заметила, какую уборку я сделала сегодня?")</p> <p>Варианты подтекста: "Ты бы меня!".</p> <p>"Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти в поход с друзьями".</p> <p>Подведение итогов, обобщение всего разговора.</p>	<p>"Ты говоришь ..."</p> <p>"Как я понимаю ..."</p> <p>"Другими словами, ты считаешь"</p> <p>"Ты сказал, что это происходит давно. Как давно?"</p> <p>"Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?"</p> <p>"Может ты расскажешь об этом поподробнее?"</p> <p>"Вероятно, ты чувствуешь ..."</p> <p>"Мне кажется ты обижен".</p> <p>"Итак, мы договорились".</p> <p>"Главное, о чем ты хотел сказать ...".</p>

V. Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывание партнера и продолжать разговор, тоже делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

VI. Словарь чувств. Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки, каждый называет какое-то чувство и отдает мяч другому, который изображает "передаваемое" чувство.

#### **VII. Домашнее задание.**

Апробировать приемы активного слушания, записать в дневник, какой из приемов был наиболее эффективен.

### **VIII. Психогимнастическое упражнение "Испорченный телефон".**

Участвуют по 5 человек. Проводится 2 раза с разными 5 участниками. Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д..

Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации, оставшаяся часть группы регистрирует, что упустил информацию, исказил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе.

### **IX. Рефлексия занятия.**

## **ЗАНЯТИЕ № 8**

**Цели:** Знакомство с Я - высказыванием, как с одной из форм конструктивной коммуникации. Выработка навыков использования временного языка. Развитие рефлексии.

Содержание занятия:

### **I. Приветствие.**

Упражнение "Ревущий мотор".

"Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - "Рррм". Один из вас начинает, и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же "вступает в гонку" и быстро произносит свое ""Рррм" повернувшись к следующему соседу. Таким образом "рев мотора" быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?"

Далее "У автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается звук - "Шшик". Если кто-то произносит это, он разворачивает нашу машину в противоположенную сторону. Любой из вас может это сделать, но у каждого есть право только 2 раза это сделать".

### **II. Обсуждение домашнего задания.**

После обсуждения ведущий предлагает применить приемы активного слушания.

Примеры: "Я пробую, и у меня ничего не получается".

"Все вокруг очень плохо".

"Почему мы все должны есть в определенное время?"

"Не пойду больше в школу !"

### **III. Информационная часть.**

Ведущий знакомит с разницей восприятия ТЫ - сообщения и Я - сообщения. Т.е. когда родитель пользуется ТЫ - соотзением, он вешает ярлык на ребенка, лишая его шанса на самовыражение.

Я - сообщение предполагает, что ребенок его расценит как элемент общения, без эффекта "красного карандаша". Ведущий рассказывает, что ТЫ - сообщение нарушает коммуникацию, т.к. вызывает у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель.

Я - сообщение является более эффективным способом в плане влияния на ребенка и сохраняют благоприятные взаимоотношения ("Мне хотелось бы ...", "Я думаю ...", "Мне кажется ...", "Я злюсь ...", "Я рад ..." и т.д.).

Ситуация	ТЫ-сообщение	Я-сообщение
1. Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец в раздражении.	Ты не должен мешать людям, когда они читают. Ты - непослушный мальчишка! Озорник!	
2. Мать работает пылесосом.		

<p>Ребенок вытаскивает вилку из розетки. Мать торопится скорее закончить работу.</p> <p>3. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.</p> <p>4. Ребенок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Отец с матерью хотят поговорить наедине. Ребенок слоняется вокруг, шалит, мешает им разговаривать.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Ребенок целый день дуется, уныл и невесел. Матери не известна причина.</p> <p>7. Ребенок смотрит по телевизору фильм, включив его так громко, что мешает разговаривать родителям в соседней комнате.</p> <p>8. Дочь обещала накрыть стол к приходу гостей. Целый день она бездельничала, до прихода гостей остался час, а она и не думала начинать работу.</p> <p>9. Дочь забыла прийти домой в установленное время, чтобы пойти с матерью купить туфли, которые так долго просила.</p>	<p>Ты до сих пор так и не стал взрослым мальчишкой. Так ведут себя только малыши!</p> <p>Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам надоел. Ты уже должен спать.</p> <p>Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так невнимателен к людям!</p> <p>Иди сюда. Хватит дуться! Или разговаривай нормально или уходи от меня и там дуйся. Ты слишком что-то серьезен сегодня.</p> <p>Ты что, не можешь быть повнимательнее к другим? Почему ты включил телевизор так громко?</p> <p>Ты целый день бездельничала и не выполнила обещанного! Как ты можешь быть такой легкомысленной и безответственной!</p> <p>Тебе должно быть стыдно! В конце концов, я согласилась купить тебе эти туфли, а ты даже не позаботилась прийти вовремя.</p>	
---	--	--

Обсуждение упражнения.

Также нарушение коммуникаций происходит, когда родитель чаще обращается с ребенком на "постоянном" языке, забывая про "временный". Фразы, произносимые на постоянном языке, часто формируют у ребенка установки: "Если я это делаю всегда и везде, почему бы мне не сделать это здесь и сейчас".

Или они формируют послания, которые руководят ребенком на протяжении всей жизни, иногда они действуют как прогнозы, иногда человек всю жизнь доказывает их несправедливость.

Далее участникам предлагает ведущий разбиться по парам (родитель и ребенок), проиграть ситуации, сопровождающиеся постоянным и временным языком и сравнить их эффекты.

После обсуждения участники в парах самостоятельно определяют признаки временного и постоянного языка. Результаты записываются на ватмане.

#### IV. Домашнее задание.

Попробовать использовать Я-сообщения и временный язык, записать результаты в дневниках.

#### V. Упражнение "Какой он?"

Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Ведущий, задавая вопрос "Какой он?", должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

#### **VI. Рефлексия занятия.**

**Школьный психолог - это...**

**Ш - устрый**

**К - омпетентный**

**О - бщительный**

**Л - ояльный**

**Б - мягкий**

**Н - астойчивый**

**Ы**

**Мудр á**

**Й**

**П - орядочный**

**С - держанный**

**И - нтеллегентный**

**Х - рабрый**

**О - тзывчивый**

**Л - юбящий**

**О - рганизованный**

**Г - гуманный**