

Отдел по образованию, спорту и туризму  
Жодинского городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования  
«Жодинский социально-педагогический центр»

## Коррекционная программа

### «Крепкая семья»

*(направлена на установление и развитие  
партнерских отношений родителей с детьми  
в замещающих семьях)*

Подготовила: Коношенок Татьяна Леонидовна,  
педагог-психолог ГУО «Жодинский  
социально-педагогический центр».  
Высшая квалификационная категория

Коррекционная программа  
«Крепкая семья»  
(направлена на установление и развитие партнерских отношений  
родителей с детьми в замещающих семьях)

*Коррекционная программа «Крепкая семья» предназначена для работы с семьями, усыновившими детей по профилактике кризисных состояний, установлению и развитию партнерских отношений, профилактике возвратов детей.*

*Материалы коррекционной программы будут полезны не только педагогам-психологам учреждений образования, но и специалистам, обеспечивающим сопровождение замещающих родителей.*

### АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

В настоящее время семейная форма устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является приоритетной. Это обусловлено тем, что воспитание и развитие детей всегда было и остается основной функцией семьи, а развитие ребенка гармонично вписано в её жизнедеятельность.

Быть родителем – это естественно.

Замещающий или, по-другому, усыновитель, приемный родитель, родитель-воспитатель детского дома семейного типа – это больше, чем родитель, это огромная ответственность. Именно родителям-усыновителям необходима помощь в формировании новой для них родительской установки в отношении своих новых детей.

Чтобы детские дома опустели, в обществе должна стать привычной такая формулировка: «Я помогаю детям, потому что это надо, прежде всего, мне». И что радует – растет число семей, взявших на воспитание детей из детских домов. Это особые люди, люди, внутри которых звучит призыв творить добро.

Приемные семьи – это семьи, прошедшие непростой путь. У каждой приемной семьи и усыновленных детей есть своя история, которая привела к решению взять приемного ребенка. У кого-то погибли свои родные дети, кто-то сам рос без родителей, у кого-то нет своих детей, а кто-то рос в большой многодетной семье. У каждой семьи свой мотив для того, чтобы взять брошенного ребенка и сделать его счастливым.

Родители-усыновители – это родители с судьбой, и в этом они схожи со своими приемными детьми. Каждый приемный ребенок – это тоже человек с судьбой, у него не было семьи, либо он рос в неблагополучной семье, где, возможно, подвергался насилию и унижению. Его представления о жизни искажены, в нем одновременно живут ненависть и обида, нежность и желание любви.

Роль семьи в развитии ребенка велика, и родителей не заменить самыми добрыми воспитателями детского дома. Сам факт пребывания в казенном

учреждении говорит о наличии у ребенка своего маленького трагичного жизненного опыта. И поэтому приемные родители, родители-усыновители для ребенка – единственный выход, через который можно попасть в счастливую жизнь. Некоторые дети быстро дожидаются своих принимающих родителей, некоторым приходится ждать дольше.

Чем раньше в жизни малышей появятся любящие родители, тем меньше они переживут разочарований. В раннем возрасте быстро формируется эмоциональная связь с приемными папами и мамами. Страшные воспоминания вытесняются любовью и заботой и остаются в памяти, как нечто далекое и чуждое, а в некоторых случаях вытесняются настолько, что ребенок попросту забывает все, что было до приемной семьи.

Детям, которые остались без родительского тепла в подростковом возрасте, нужно особое внимание, терпение, вера и понимание. Таких детей берут в свои семьи родители, владеющие особым даром мудрости, любви и терпения. Именно подросткам очень важно попасть в семью и получить опыт ответственности, взаимной заботы в семье. Ведь большую часть своего детства эти дети видели только предательство, потребление и страх – этому они и учились. Подростковый возраст – это тот возраст, когда еще можно что-то исправить. Увы, когда человек достигает своего совершеннолетия, окончательно формируется как личность, то уже надежды на изменение картины мира остается мало. И поэтому большая ответственность ложится именно на семьи, воспитывающие приемных детей подросткового возраста.

Почему же приемная семья, семья усыновителей – особая семья? Все просто, в замещающей семье совершается чудо: залечиваются раны, появляется радость жизни, возрождается вера в будущее.

Однажды одна семья кандидатов в усыновители на занятии высказала такое мнение: «Не бывает брошенных детей, и не бывает бездетных родителей. Просто иногда аисты ошибаются и приносят детей чужим родителям, а те их бросают. Важно исправить ошибку аиста и найти своего».

Если у вас внутри есть четкое ощущение беспокойства о том, что где-то есть ребенок, которому нужно ваше тепло, – ищите его.

Может, аист ошибся и унес вашего малыша в другую, чужую семью? И что же потом происходит в новой семье, после появления в ней ребенка? Насколько родители-усыновители и приемные дети смогут справиться с процессом вхождения в семью, адаптации в ней, формированию здоровой привязанности, разрешению конфликтных ситуаций и многих других кризисных моментов...

Ведь приемный ребенок – это шкатулка с секретом. И иногда, чтобы узнать этот секрет, нужно решить не одну головоломку: «Что он чувствует? Почему он это чувствует? Почему он так поступает? Что привело его к таким поступкам?»

Приемный ребенок, как правило, это ребенок с трудным поведением, поэтому зачастую его называют «трудный» ребенок.

«Трудный» ребенок пережил психологические травмы и имеет поведение, которое является следствием этих травм. Основа трудного поведения – непослушание, которое автоматически вызывает мысли о наказании. Но насколько оно эффективно? Наказание всегда порождает страх. Вы можете так напугать ребенка, что в результате он сразу же перестанет вести себя плохо, но это лишь видимость того, что наказание принесло желаемый эффект. Если вы внимательно понаблюдаете за поведением ребенка после наказания, то заметите, что он старается найти способы, чтобы свести счеты со своими обидчиками. Он может дразнить младших братьев, сестер или домашних животных, получать плохие оценки в школе, портить свои или ваши вещи, убегать из дома и забывать о своих домашних обязанностях. Этот перечень негативных реакций на наказание можно продолжать еще долго. Вряд ли таким образом вам удастся раскрыть секрет души ребенка.

Если говорить о коррекции в рамках системы детско-родительских отношений, то в целом она должна быть направлена на сглаживание взаимных ошибок при взаимодействии родителей и детей, понимании и принятии друг друга.

Семьям усыновителей, с нарушенными межличностными взаимоотношениями, сложно самостоятельно разрешать возникающие в их семейной жизни разногласия, противоречия и конфликты.

В результате длительно существующего межличностного конфликта у членов семьи, может наблюдаться снижение социальной и психологической адаптации, способности к конструктивной совместной деятельности. Уровень психологического напряжения в семье имеет тенденцию к нарастанию, приводя к эмоциональным нарушениям, невротическим реакциям ее членов, возникновению чувства постоянного беспокойства у детей. Таким образом, дисгармония семейных отношений создает неблагоприятный фон для адаптации ребенка в семье, установлению позитивных связей, формированию здоровой привязанности, полноценного эмоционально-психологического развития, что, в последствии, с одной стороны может привести к таким личностным отклонениям как насилие, жестокость, грубость, агрессия, с другой – уход в зависимости.

Необходимое психолого-педагогическое сопровождение семей с приемными детьми и семей-усыновителей должно быть направлено на установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком, а также жизнестойкости замещающих родителей, эффективной семейной коммуникации, развитых навыков решения проблем в семье и управления ресурсами.

Исходя из вышеизложенного, можно определить **цели данной программы:**

создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях усыновителей;

формирование положительных установок в сознании родителей, способствующих коррекции детско-родительских отношений.

**Задачи:**

оптимизировать внутрисемейные отношения;  
 гармонизировать семейные взаимоотношения через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств;  
 развивать коммуникативные формы поведения, способствующие самоактуализации и самоутверждению;  
 формировать навыки адекватного общения с окружающим миром.

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические **принципы:**

приоритетности интересов ребенка;  
 гуманистической направленности уважения уникальности и своеобразия каждого ребенка;  
 целостности и системности;  
 добровольности и ответственности;  
 учета индивидуальных и возрастных особенностей;  
 опоры на положительные стороны в личности человека;  
 принцип деятельности.

**Категории участников занятий:** родители-усыновители и члены их семей. Данная программа в большей степени подходит для родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Основная **форма** организации занятий – групповая. Наполняемость группы от 8 до 12 человек.

При стабильном сопровождении программы, занятия рекомендуется проводить один раз в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 45 – 60 минут (в зависимости от возраста детей).

Основные **методы** работы:

1. *Игра.* Игра помогает снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны.

2. *Тематический опросник.* Эта форма работы позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции участников, способствует их собственному осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.

3. *Проективный рисунок.* Данная форма работы позволяет переключать участников группы с невербального уровня осмысления своих проблем на вербальный, а также выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств.

4. *Рассказ и его обсуждение.* Эта форма используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или

проигрывание конфликтной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица.

5. *Аутотренинг*. Занятия аутотренингом формируют у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

6. *Психогимнастика* и техники телесно-ориентированной терапии. Методы позволяют в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение.

7. *Домашнее задание*. Позволяет закрепить полученные на занятиях навыки взаимодействия и выражения своих чувств, а также рефлексировать полученную информацию.

### **Требования к ведущему (тренеру):**

Ведущий данной программы должен знать и уметь:  
 принципы, методы и формы организации групповой работы с семьей;  
 навыки конструктивного общения и решения конфликтов;  
 психологию семьи;  
 Ведущий должен быть знаком:  
 с каждой конкретной семьей усыновителей;  
 с детьми.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Родители-усыновители осознают особенности конкретного ребенка-сироты, воспитывающегося в их семье.
2. Понимают необходимость выстраивания доверительных отношений с ребенком.
3. Родители-усыновители способны:  
 эффективно использовать собственный эмоциональный ресурс;  
 развить коммуникативные формы поведения, способствующие самоактуализации и самоутверждению;  
 выслушать и понять чувства и поведение приемного ребенка;  
 позитивно общаться с окружающим миром.

### **Учебно-тематический план**

Основные блоки коррекционной программы	Тема занятия	Цель занятия	Количество часов	
			Дошкольники	Младшие школьники

Диагностический блок	Проводится на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и на заключительном занятии.	Определения особенностей внутрисемейных взаимоотношений в замещающих семьях.	45	60
Информационный блок	Занятие № 1 «Знакомство»	Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах замещающих родителей и детей.	45	60
Основной блок	Занятие № 2 «Мир детей и мир взрослых»	Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.	45	60
	Занятие №3. «Я тебя понимаю и принимаю» и «я тебя не понимаю и не принимаю»	Знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».	45	60
	Занятие №4 «Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей»	Прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки	45	60

		активного слушания.		
Занятие №5 «Активное слушание» (продолжение)		Продолжение знакомства с приемами активного слушания и отработка навыков в упражнениях	45	60
Занятие №6 «Узкие зоны»		Описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.	45	60
Занятие №7 «Поощрения и наказания»	№7 и	Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний	45	60
Занятие № 8 «Детский рисунок - ключ к внутреннему миру ребенка»		Привлечь внимание родителей к ценности изобразительного творчества детей как источника познания внутреннего мира ребенка, особенностей восприятия или окружающего.	45	60
Занятие № 9 «Почему возникают затруднительные ситуации в общении родителя с ребенком?»		Привлечь родителей и детей к анализу причин возникновения конфликтных ситуаций в общении друг с другом к поиску удачных способов поведения	45	60
Занятие № 10 «Завершающее»	№ 10	Обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников, завершение работы в группе.	45	60
Всего:			4ч.50 мин.	10

Выводы: Формирование групп для участия в коррекционной программе «Крепкая семья» происходит на добровольной основе. Как правило, в группу входят родители, имеющие детей близкого возраста. Группу могут посещать один или сразу двое родителей-усыновителей, иногда они могут меняться (по очереди посещать группу). Это могут быть и близкие родственники (старшая сестра, бабушка), но обязательно те, кто непосредственно занимаются воспитанием ребенка.

Эффективность участия в коррекционной программе во многом зависит от общих установок усыновителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт. Важно, чтобы в результате такой работы у участников группы появилась возможность самостоятельно решать возникающие проблемы, поэтому ведущему (тренеру) следует избегать давать готовые «рецепты», существование которых вряд ли возможно.

Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению коррекционных задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешной работы.

Программа включает несколько занятий, большая часть из которых проходит в форме дискуссий. Такие занятия дают возможность участникам обсудить широкий круг проблем, касающихся жизни семьи, внутрисемейных отношений, способов решения различных семейных вопросов, а также помогают решить ряд других задач:

1. Способствовать выработке умения всесторонне анализировать факты и явления.
2. Корректировать неправильные представления о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и организации внутрисемейных отношений.
3. «Расшатывать» устоявшиеся представления участников группы о системе внутрисемейных взаимоотношений, заставляет проверить их правильность.

Вводное занятие позволяет ускорить процесс знакомства, сделать процесс общения более доверительным и позитивным.

## КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1. Знакомство

Цель. Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах замещающих родителей и детей.

#### Содержание занятия

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Провариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий 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. Немаловажно в рамках данного занятия обсудить основные правила поведения родителей в группе:

#### Доверительный стиль общения.

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

#### Правило «здесь и теперь».

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе. Персонализация высказываний.

#### Отказ от обезличенной речи.

Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

#### Искренность общения.

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

#### Конфиденциальность происходящего в группе.

Ничего не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

#### Определение сильных сторон личности.

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься..», а говори: «Мне не нравится твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из присутствующих, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

Процедура знакомства.

Упражнение «Визитка».

Участникам предлагается написать на специально подготовленных листочках бумаги свое, либо любое другое вымышленное имя, которое ему больше всего нравится. Данное упражнение позволит облегчить процесс знакомства, ускорить его. А также помогает сделать процесс общения более доверительным и позитивным.

Упражнение «Представление своего партнера».

Родителям нужно разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по одному из признаков (кто любит мороженое; кто пришел в брюках/юбке; у кого глаза голубые/зеленые/карие).

Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к своим дневникам, о которых ведущий должен сказать особо. Следует обратить внимание на важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома.

Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка
--------	----------------	------------------	---------------


Вот примерный перечень вопросов для детей и их родителей.

1. Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
2. Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
3. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как..., а не нравится...
4. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кемто на один день, то я бы стал... Почему?
5. Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?
6. В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?

Далее при обмене ответами на вопросы, занятие часто принимает вид свободной дискуссии, которую ведущему стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей. Ведущий, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.

Домашняя работа включает завершение таблицы в графе ответов ребенка. Родитель должен задать ребенку имеющиеся у него вопросы, записать ответы ребенка и сравнить их с теми, которые он предполагал. Вторая часть задания может заключаться в том, чтобы спросить ребенка о смысле одной - двух пословиц и попытаться объяснить ему их значение.

## **Занятие 2. Мир детей и мир взрослых**

**Цель.** Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т. д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

### Содержание занятия

Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и дать пожелание другому.

Обсуждение домашнего задания в форме групповой дискуссии в большом кругу.

**Информационная часть.** Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п.

Вот какие особенности детского мира (в сравнении с миром взрослых) могут быть названы:

*отсутствие сложившихся взглядов;  
 быстрота перевоплощения;  
 эмоциональность;  
 высокая изменчивость;  
 необремененность бытовыми заботами;  
 открытость;  
 импульсивность;  
 вовлеченность;  
 большая слитность с внешним миром;  
 жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями.*

Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

*требование внимания или комфорта;  
 желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;  
 месть, возмездие;  
 утверждение своей несостоятельности или неполноценности.*

«Погружение». Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

Упражнение «Погружение в детство».

*Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас.*

*Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы*

*оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.*

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

Упражнение «Билль о правах». (Упражнение разработано Лебедевой Е. И. и Ежовым Д. И. для «Тренинга эффективного взаимодействия взрослого и ребенка».)

Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая - родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течение 15- 20 минут), «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.

Если дискуссия затягивается (а обычно она проходит вполне «горячо»), ведущий проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о том, сколько времени отводится на обсуждение каждого пункта, обычно это занимает не более 3-5 минут.

В этой игровой ситуации хорошо моделируются процессы отстаивания детских прав и те состояния, которые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратиться к чувствам участников группы.

Психогимнастическое 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 - угадать, чьи это руки. Другой вариант этого упражнения предполагает не угадывание, а определение по рукам, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: более мягким или более жестким. Таким образом, формируются две 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 потом увидел. Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участникам группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

Что меня огорчает в моем	Что меня радует в моем
--------------------------	------------------------

	ребенке
	ребенке

### **Занятие 3. «Я тебя понимаю и принимаю» и «я тебя не понимаю и не принимаю»**

Цель: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».

#### **Содержание занятия**

Занятие можно начинать с упражнения с мячом: бросить мяч и сказать комплимент другому.

Обсуждение домашнего задания в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания «Что меня радует и что огорчает в моем 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. Если кто-то из родителей не выполнил домашнее задание, следует еще раз подчеркнуть особую важность ведения дневника. В ходе дискуссии, возможно, кто-то из родителей захочет поделиться собственным опытом или дать советы другому. Однако не следует затягивать дискуссию. Можно предложить родителям в ответ на советы других не вступать в полемику, а отвечать по форме «спасибо, я подумаю». Ведущий также обращает внимание на связанность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы, на то, что продолжением достоинства ребенка часто являются его недостатки.

Информационная часть. Ведущий рассказывает о зонах принятия, относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. 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», к составлению списка надо привлекать всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок

узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

«Язык принятия»	Указание на несоответствие родительским ожиданиям	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности Похвала Compliment Ласковые слова Поддержка Выражение заинтересованности Сравнение с самим собой Одобрение Позитивные телесные контакты Улыбка и контакт глаз Доброжелательные интонации Эмоциональное присоединение Выражение своих чувств Отражение чувств ребенка	Игнорирование команды Подчеркивание неудач Оскорбление Угроза Наказание «Жесткая» мимика Угрожающие позы Негативные интонации	Отказ от объяснений Негативная оценка Сравнение не в ту сторону

В таблицу попали вербальные (речевые) и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». Мы знаем, что от невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке непринятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

4. Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники группы рисуют в своих дневниках следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
---------------	-----------------------------	---------------------------

1		
2		

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, тренер 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.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

1. *Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)*

2. *Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)*

3. *Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)*

4. *Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)*

В приведенных примерах наиболее часто встречаются ситуации отказа ребенка, они создают для родителей наибольшие трудности в воспитании, уж очень родителям хочется, чтобы дети беспрекословно выполняли их приказы и поручения.

Представим еще один пример к этому занятию с фразами непринятия, которые очень легко формулируются по наблюдениям большинства участников группы (пример взят из группы родителей дошкольников).

Фраза ребенка	Ответ на «языке неприятия»	Ответ на «языке принятия»
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?

Примечание ведущему к информационной части. На этом занятии затрагивается сложная и неоднозначная тема - тема принятия. Очень важно, как сам тренер относится к этой теме. В психологической литературе часто можно найти «оду» безусловному принятию, рассказывается, как необходимо принимать ребенка во всех его проявлениях. Часто психологи навязывают свою точку зрения родителям, что к ребенку надо относиться только с таким безусловным принятием. Вполне понятно, что эти воззрения вызывают у родителей протест или недоумение. Ведь они ставят перед собой воспитательные цели: например, воспитать у ребенка самостоятельность, ответственность, научить его аккуратности, контролировать свою агрессивность и т. п. Часто родители, которые изо всех сил стараются продемонстрировать свое безусловное принятие (к ним, кстати, относятся и психологи), не могут привить эти качества и в результате имеют дело с весьма эгоцентричной личностью своего уже выросшего чада (такие примеры приходится, к сожалению, часто наблюдать в обычной жизни).

Э. Фромм еще в 50-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель имеет право любить ребенка и за что-то, тем самым показывая ему важность каких-то его проявлений. Если раньше можно было говорить, что носителем безусловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной - отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет обе эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складываться по-разному, в целом любовь отца все равно более условна, а в формировании отношения к ребенку со стороны матери большую роль играет ее первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни ребенку необходима ее всепоглощающая любовь, ее безусловное принятие, которое в конечном итоге формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе. Недаром у многих народов ребенку до 5-6 лет позволяется очень многое, а затем наступает период научения социальным требованиям и запретам.

У каждого родителя существует определенная сфера (или зона) его принятия ребенка и сфера неприятия. 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 воспитуемость, 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.).

Психогимнастическое упражнение: передача чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Для этого один из участников старается передать возникшее у него чувство (или просто свою идею об определенном чувстве) соседу, а тот в свою очередь - уже другому человеку, но тоже своему соседу. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, то при распознавании чувства можно опираться только на ощущения рук и тела. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важно лишь, чтобы чувство сохранилось.

Домашнее задание.

Нарисовать круглый стол с ребенком и попросить ребенка расставить за этим праздничным столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Ребенок сам должен нарисовать то количество стульев, которое ему необходимо, не надо ему подсказывать и навязывать свое решение. Обсудить с ребенком значение слова «комплимент». Сделать друг другу комплименты.

#### **Занятие 4. Проблемы детей и проблемы родителей.**

Активное слушание как способ решения проблем детей

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

Содержание занятия

Психогимнастическое упражнение: каждый по очереди высказывает пожелание группе на сегодняшний день. Упражнение можно выполнять с мячом или замещающим его предметом. Вариант: дать индивидуальное пожелание (пожелать что-то на год или на месяц кому-то в группе). Не забыть, чтобы каждый получил мяч.

Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей из дневников. Это домашнее задание позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в свое ближайшее социальное окружение. Считает ли он таковым только членов своей семьи или присоединяет к ним других взрослых, своих друзей, родственников и т. п. Известно, что именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении можно обратить внимание родителей на то, как рассказывает

ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, какие микрогруппы создает.

В целом можно сказать, что бывают более «закрытые» и более «открытые» семьи, и в рисунке ребенка это отражается большим или, соответственно, меньшим составом приглашенных на праздник. Степень открытости семьи нельзя расценивать с точки зрения позитивности - негативности, каждая семья живет своим «уставом», о чем говорит и известная русская пословица. Однако важно, чтобы излишняя интровертированность родителей не мешала ребенку осваивать различные типы отношений между людьми

В рисунках детей хорошо видно, насколько дети готовы смешивать свой «детский мир» со «взрослым миром». Некоторые дети даже в подростковом возрасте сажают за стол своих друзей вместе с родителями (хотя это и не всегда принято в семье), а другие уже в раннем возрасте отделяют себя от круга взрослых. В этом задании, как и во всех других, не ставятся цели указать, как должно быть, важно, чтобы родитель мог лучше понять формирующуюся концепцию ближайшего окружения у своего ребенка и свою степень влияния на нее. Тренер лишь создает ситуацию и способствует обсуждению в группе тех проблем, которые могут волновать отдельных участников.

Информационная часть. Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших занятий. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это был: 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. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Называя тему занятия «Активное слушание», тренер предлагает сформулировать ответы на вопрос «Что для меня значит хорошо слушать?» Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать,

воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то (по словарю Ожегова). (Свои ответы участники группы могут написать на цветных листочках и разместить на листе ватмана.)

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание - 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.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

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 (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

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, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. 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. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, - это признак сформированности навыков активного слушания.

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 выпрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты

его обидел?)). На этапе слушания, выпрашивание 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. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, специалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом».

Проговаривание подтекста - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

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.

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 высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

Упражнение «Словарь чувств». Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.

Домашнее задание. Спросить ребенка и записать ответы на следующие вопросы: «Что, ты думаешь, мне в тебе нравится? А что, ты думаешь, мне в тебе не нравится?» Перед тем как спрашивать, родитель должен предположить, что может ответить ему ребенок.

Примечание ведущему. При выполнении домашнего задания родители могут столкнуться с тем, что детям дошкольного и младшего школьного возраста трудно ответить на этот вопрос. Эти трудности могут стать предметом обсуждения в группе: насколько родитель использовал приемы активного слушания, чтобы помочь ребенку лучше выразить свои мысли и чувства, каковы в данном случае были неиспользованные возможности диалога родителя с ребенком. Примеры из практики

Примерные ответы детей:

Что нравится во мне моим родителям	Что не нравится во мне моим родителям
10 лет - учусь хорошо, прислушиваюсь к маме 15 лет - большая, умная 9 лет - умный 15 лет - телосложение, юмор 10 лет - стройная длинные волосы 10 лет - красивая, умная, толстая 6 лет - когда хорошо себя веду, тихо играю, помогаю	приставучесть бардак в моей комнате смотрю телевизор мой сколиоз дебильная улыбка тупость как с дедушкой и бабушкой обращаюсь невнимательность не делаю уроки не слушаюсь неаккуратность необязательность лень вредная, плохо учусь, не делаю вовремя уроки, мало читаю, не ношу бордовое платье смотрю много телевизор, плачу, неаккуратная когда плохо себя веду, кричу, балуюсь

### Занятие 5. Активное слушание (продолжение)

Цель: продолжение знакомства с приемами активного слушания и отработка навыков в упражнениях.

Содержание занятия

Психогимнастическое упражнение. Один из участников группы выходит за дверь, все остальные делятся на две подгруппы: «мальчиков» и «девочек», за две минуты они выбирают те действия, которые будут

выполнять вместе, когда зайдет тот, кто за дверью. Задача этого участника - отгадать, где «мальчики», а где «девочки».

Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей. Ведущий обращает внимание на использование родителями приемов активного слушания или, наоборот, на неиспользованные возможности слушания. Очень часто дети отвечают на вопрос расплывчато и неопределенно, и очень важна роль родителя в том, чтобы помочь ребенку выразить свои чувства и мысли.

Информационная часть.

Повторение приемов активного слушания. Рассказ о целях активного слушания и его последствиях. Отработка навыков «уточнения»,

«проговаривания подтекста» в «сухих» упражнениях - ведущий зачитывает группе высказывания от лица детей, затем участники должны написать ответы с использованием уточнений и проговаривания подтекста.

Рассказ о правилах хорошего слушания и их обсуждение.

Правила хорошего слушания:

*слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикация);*

*проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;*

*не давай советов;*

*не давай оценок.*

Работа в парах по правилам хорошего слушания.

Тема: что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», другой - «слушающим». Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется «слушающий». «Говорящий» в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания». Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

«Сейчас у «говорящего» будет одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

«Теперь «говорящий» в течение 5 минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«Слушающий за 5 минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут «говорящий» все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот.

5. Психогимнастическое упражнение: бросить мяч и «погрузить на баржу» предметы на какую-то букву. В такую игру родители могут играть с детьми, расширяя запас слов и развивая коммуникации в семье.

### **Занятие 6. «Узкие зоны»**

Цель: описание родителей «глазами» детей, определение «узких» зон взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

#### **Содержание занятия**

Занятие можно начать с того, что спросить всех: «Кто здесь собрался?» Пусть дети и взрослые придумают как можно больше вариантов (люди, друзья, знакомые, мамы и дети, земляне и т. д.).

Ведущий, просит каждого по очереди ребенка рассказать о своей маме (папе), для того чтобы гадать по описанию, кто из сидящих в кругу людей - его родители. При этом ведущий задает разные вопросы: «Какая твоя мама?», «Что она любит делать?», «Что ей нравится?», «Что ей не нравится?» и т. п.

Игра «Угадай, у кого конфета», «Кого затронули» (или: «Кто съел конфету»). Эта игра может проводиться в нескольких вариантах, но основная ее задача - выявить наиболее «подозреваемых» личностей в группе. Ведущий просит всех участников закрыть глаза и сложить ладони «лодочкой», затем он проходит и вкладывает в ладони трех-четырех участников какой-то мелкий предмет. Когда по команде тренера все откроют глаза, каждый может высказать не больше трех подозрений по отношению к другим участникам. Ведущий после опроса определяет наиболее подозреваемых группой детей и взрослых. Наиболее стойким (оказавшимся вне подозрений) я даю призы (что-то вкусное). Нам нравится вместо предмета использовать мелкие конфетки. После того как их положили в ладошки, играющим надо быстро засунуть их за щеку и вести себя так, чтобы другие не заметили «сладкое» выражение лица. В таком варианте отпадает необходимость в призах, а участникам легче выполнять задачу, так как не надо следить за руками, чтобы их случайно не расцепить.

Один из вариантов этой игры: участникам надо отгадать, кого затронул ведущий, пока все сидели с закрытыми глазами. Такая игра хорошо сближает участников и способствует развитию коммуникаций в группе.

Игры «Угадай, чьи руки».

Кто это на ощупь? Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети на ощупь определяют, кто кем является, пытаясь угадать имя. Затем родители находят с закрытыми (завязанными глазами) руки своего ребенка. Для родителей и детей это может быть очень значимая ситуация (найдет ли мама своего ребенка?). В этих играх в качестве активных членов участвуют и родители, и дети. Детям настолько нравятся такие игры, что у тренера могут возникнуть проблемы с их окончанием.

Совместное рисование. Оно проводится нами в двух вариантах:

— родителям с детьми дается задание выполнить рисунок одной ручкой (карандашом или фломастером), но при этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом. После того как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, ведущий предлагает ребенку рассказать, как был нарисован этот рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходила прорисовка тех или иных деталей. При этом возможны, разные варианты. Часто ребенок приписывает себе авторство, хотя оно ему и не принадлежит.

Психологи-наблюдатели (если они есть) могут отмечать в карте наблюдений характерный тип и особенности взаимодействия на различных этапах рисования: сотрудничество, подавление одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласие, ориентация на интересы партнера и т. д.

Описание картинок по Роршаху. Идея проведения этой части занятия взята из Совместного теста Роршаха. Каждая пара - ребенок и мама (папа) - по очереди получают одну из 10 картинок с изображениями пятен Роршаха. Им предлагается сначала назвать как можно больше идей о том, на что это похоже, а потом прийти к одному названию. После того как каждая пара имела возможность пофантазировать, все остальные могут дать свои варианты ответов, так как детям очень хочется сказать, что они видят. Эта работа не только способствует развитию совместного воображения родителя и ребенка, но и служит хорошим диагностическим средством сферы родительско-детского взаимодействия. Если в группе есть второй психолог, то можно разделить группу на две подгруппы, в каждой из которых проводится работа с карточками, затем ведущий сообщает придуманные названия пятен в большой круг (такой вариант проведения более предпочтителен, так как сокращает время и способствует меньшему утомлению детей, особенно маленьких).

Игры

«Изобрази животных». Эта игра проводится как подготовительная ко второй игре. Тренер называет определенных животных и просит участников изобразить, как они выглядят.

«Найди себе пару среди животных». Ведущий раздает заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных каждому участнику (если дети маленькие, то надо незаметно сказать на ушко название животного). Поскольку все названия парные, каждый может найти себе пару после команды ведущего. После того как каждый нашел себе «своего» животного, ведущий опрашивает « Кто вы? » На этом совместное занятие заканчивается.

## **Занятие 7. Поощрения и наказания**

Цель: знакомство с принципами использования поощрений и наказаний. Содержание занятия

Психогимнастическое упражнение. Посмотреть на соседа справа и сказать, с каким месяцем ассоциируется этот человек. Затем все рассаживаются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа (но это уже другой человек), объясняют, почему у этого человека именно такой месяц.

Обсуждение домашнего задания в кругу. Тренер подводит итоги, какие поощрения и наказания называются наиболее часто.

Ведущий рассказывает об основных функциях поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания - для прерывания нежелательного поведения. Участники в подгруппах составляют список поощрений и список наказаний, которыми они пользуются. Затем эти списки обсуждаются в кругу, выделяются типы поощрений и наказаний.

В теории эффективного родительского поведения Томаса Гордона стремление родителей воздействовать с помощью поощрений и наград рассматривается как фактор развития у детей либо синдрома выигрывающего, либо синдрома проигрывающего. В первом случае ребенок настроен на выигрыш, на победу, высокие достижения любой ценой; во втором случае он обречен испытывать фрустрацию в течение всей жизни, так как оказался недостаточно способным, чтобы получать поощрения. Для родителей вопрос о поощрениях и наказаниях в высшей степени актуален и, как показывает опыт, вызывает огромный интерес и дискуссии.

Участники знакомятся со следующими положениями, основанными на теориях бихевиоризма.

Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное для родителя поведение ребенка), они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».

Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.

Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

Лучше использовать поощрения, чем наказания. Бихевиористы давно доказали в экспериментах на животных, что те лучше поддаются выработке условных рефлексов, если в качестве подкрепления используется не наказание (например, удар током), а поощрение (что-нибудь вкусненькое). Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания.

Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний.

Если родители действительно хотят закрепить желательное поведение ребенка, им лучше выбрать реальное выполнимое поощрение, так как поощрения обязательно должны исполняться. Мы можем установить для детей четкие рамки поведения, применяя систему поощрений и наказаний (за исключением телесных) и следя за тем, чтобы «воздаяние» было справедливо и логически вытекало из поступков детей. Приемлемыми наказаниями служат запреты, лишения чего-либо, игнорирование, отсутствие улыбки на лице матери и т. д.

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;

Удивительно, насколько детско-родительские представления о желательных поощрениях и наказаниях могут расходиться между собой. И здесь не стоит забывать, что ребенок, впрочем, так же, как и родитель, имеет права на свои собственные ощущения, важно только признавать эти права друг за другом. Марковская И.М. приводит пример рассказа мамы о своей беседе с ребенком-первоклассником: «Я думала, что он захочет какую-нибудь книжку получить, мы ему в последнее время большие красивые, познавательные книги покупаем. А он говорит: «Ну хоть пистолетик

какойнибудь, ну маленький". Нам с мужем казалось, что его игрушки уже не интересуют. Я была очень удивлена, да и про наказание не меньше. Он говорит: «А помнишь, как ты меня тапочкой побила в три-четыре года за то, что я деньги с балкона спустил?» - «Да чуть-чуть стукнула!» - «Нет, избила»».

Часто родителям легче понять своих детей, когда они вспоминают собственные детские обиды, а иногда и делают какие-то выводы. Увязать какие-то поступки родителей не с их злым умыслом, да еще и найти в этом позитивный смысл может быть очень важно.

### **Занятие 8. Детский рисунок - ключ к внутреннему миру ребенка**

**Цель:** привлечь внимание родителей к ценности изобразительного творчества детей как источника познания внутреннего мира ребенка, особенностей восприятия или окружающего.

**Содержание занятия:**

Предложить родителям совместное рисование с детьми «Наша счастливая семья». Для родителей важно не только дорисовать рисунок, но угадать и поддержать замысел своего ребенка. По окончании совместного рисования предложить родителям поделиться своими ощущениями - легко или трудно было им поддерживать рисуночный диалог с ребенком.

**Игровое упражнение «Закончи фразу»**

Педагог бросает мяч любому родителю, при этом произносится начало фразы. Поймавший мяч заканчивает фразу по своему усмотрению, если затрудняется, перебрасывает мяч другому родителю. Примерные фразы для игры:

Если рисунок ребенка выполнен в темной гамме, то ...

Если, рисуя пейзаж, ребенок изображает небо в тучах, склоненные деревья, то ...

Если, изображая семью, ребенок рисует одного себя или на дистанции от других членов семьи, то ... и т.д.

Закончив упражнение, организовать небольшое обсуждение обоснованности прозвучавших ответов.

3) Игровое моделирование родителями своего поведения в следующих ситуациях.

Ребенок что-то нарисовал и хочет показать вам. Вы:

А) говорите ему, что потом посмотрите, сейчас заняты;

Б) делаете ребенку замечание, что не следует пустяками отвлекать взрослых от дела;

В) рассматриваете рисунок, выражаете свое отношение.

Затем родителям предлагается анализ рисунков «Моя семья», «Дерево», которые были выполнены детьми заранее, а также сопоставляются с рисунками, выполненными вместе с родителями.

## **Занятие 9. Почему возникают затруднительные ситуации в общении родителя с ребенком?**

Цель: привлечь родителей к анализу причин возникновения конфликтных ситуаций в общении с ребенком к поиску удачных способов родительского поведения.

Содержание занятия.

В начале встречи попросить родителей заполнить анкету.

Прекрасно намерение каждого родителя всегда стремиться к ровным бесконфликтным отношениям со своим ребенком. Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желание взрослого и ребенка однажды разойдутся. Жизнь достаточно сложна, чтобы интересы и родителя и ребенка всегда совпадали. Столкновение интересов родителей и детей, как показывают наблюдения, нередко представляет для взрослого затруднительную ситуацию в общении с ребенком. Как мы, взрослые, строим свое родительское поведение в подобных ситуациях взаимодействия?

Задание родителям. Закончить предложение: «Для меня оказаться в затруднительной ситуации общения с ребенком это ...»

Высказывания записываются на доске, в завершение делается резюме о том, что затруднительные ситуации в общении с ребенком могут стать и путем к кризисному развитию отношений, и способом выхода из конфликтных отношений.

Дискуссионный вопрос родителям. Давайте уточним, что, как правило, сопровождает ситуацию столкновения интересов, мнений, желаний? (Накал страстей, эмоциональное напряжение либо взрослого, либо ребенка, или того и другого; ущемление интересов одной из сторон: кто-то настаивает на своем, кто-то вынужден уступить.)

Познакомить родителей с некоторыми толкованиями разными авторами понятия «конфликтная ситуация» в общении.

Конфликт понимается как «способ поддержания отношений» (Д. Хломов);

ситуация, «когда дверь в детство для взрослого закрыта и взрослый начинает взламывать замок своей уверенностью, будто знает, что делается за этой дверью - сам оттуда» (И. Кон);

интенсивный обмен точками зрения, в ходе чего взрослый и ребенок «оказываются вовлеченными в процесс совместного приобретения опыта» (К. Витакер).

Конфликт - это столкновение, серьезное разногласие, спор (С.Ожегов).

Конфликтное взаимодействие - это конфронтация, противостояние субъектов, имеющих взаимоисключающие цели и реализующие их один в ущерб другому (В.Курбатов).

Конфликт - проявление противоречий между родителем и ребенком, столкновение интересов каждого (Ю.Б. Гиппенрейтер).

Предложить родителям и детей в течение 8-10 минут рисовать на тему «Мир детства и мир взрослых». По окончании рисования попросить каждого дать пояснение к своему рисунку.

Вопросы родителям и детям:

Есть ли взаимодействие между миром взрослых и миром детей на вашем рисунке?

Как они могут взаимодействовать, помочь друг другу?

В каком мире вам хочется быть сейчас, почему?

Как вы думаете, что хотят сказать взрослые на вашем рисунке детям?

А что дети хотят сказать взрослым?

Есть ли на рисунке место конфликту? Где?

Предложить родителям проигрывание ситуаций взаимодействия взрослого с ребенком, которые могут разрешаться как конфликтным, так и бесконфликтным способом. Какой из них можно признать конструктивным в каждой конкретной ситуации? Материалом для моделирования родительского поведения может быть как собственный опыт родителей, так и заготовленные психологом проблемные ситуации. В процессе проигрывания каждой заявленной ситуации важно прояснять мотивы поведения ребенка и соотносить их с целесообразностью избираемых родителями способов реагирования на ситуацию.

Задание. Проиграйте свой обычный способ реагирования и наиболее конструктивный, на ваш взгляд (возможно, это будет тот же способ).

Насупившийся ребенок обиженно выговаривает своей матери: "Да, мамочка, ты говоришь, что любишь меня, а сама не разрешаешь делать то, что я хочу..." В глазах ребенка появляются слезы, он вот-вот разревется от обиды.

Задание. Проиграйте свой способ реагирования в данной ситуации.

В заключение занятия необходимо подчеркнуть важность обогащения эмоционального опыта взаимодействия с ребенком. Советы специалистов, на которые молено опираться в процессе обсуждения проигрываемых ситуаций

Когда мы, взрослые, сами в силу разных обстоятельств жизни сильно нуждаемся в ребенке, - мы не рискуем управлять им.

Взрослый в жизни ребенка не только друг и партнер, но и наставник и руководитель. И ребенок попытается подвергнуть испытанию на прочность вашу роль руководителя, причем с удивительным мастерством.

Воспитанник ценит лучше своего воспитателя, когда тот может достойно противопоставить случаям невыполнения, требований свою готовность идти на конфликт. Ребенок должен знать, что можно, а что нет. Боязнь конфликта, как и бездумная готовность ввязаться в него, не считаясь с педагогической целесообразностью, - тот экзаменационный балл, который выставляют нам дети, оценивающие нас как наставников, давая нам право руководить ими.

Дети испытывают безопасность, если права всех членов семьи защищены благодаря соблюдению определенных границ поведения, т.е. в знании точно определенных пределов заключено ощущение безопасности для ребенка (Д. Добсон).

Лишь разглядев в ребенке того, кто он есть, а не того, кем он должен быть, можно избавиться от подавляющих его индивидуальность требований и ожиданий, вступить с ним в подлинное, действительное общение, отказавшись от своего непререкаемого «взрослого» монолога (поучающего, гневного, раздраженного) (А. Хараш).

Родитель привык считать себя обязанным втискивать ребенка в колею своего выбора, абсолютно лишая этого права саму растущую личность ребенка (В. Зинченко).

### **Занятие 10. Завершающее**

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

#### **Содержание занятия**

Психогимнастическое упражнение. Участники по очереди дарят подарок своему соседу слева, но делают это невербально, то есть без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

Упражнение «Семейные заповеди». Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие - нет».

#### **Примеры из практики**

Написание семейных заповедей помогает лучше осознать механизмы внутрисемейного взаимодействия. Семейные заповеди можно рассматривать как своего рода ценности, существующие в семье, от которых трудно отказаться и которые выступают как регуляторы поведения членов семьи. Для участников группы семейные заповеди - это обычаи, правила, запреты, привычки, взгляды, которых придерживаются все члены семьи. Список составляемых заповедей может охватывать отношения к различным сторонам семейной жизни: к еде, к вещам, к приему гостей, к старшим или младшим членам семьи, к животным и т. д. Участники группы, чьи взаимоотношения в семье являются более гармоничными и благоприятными, чаще упоминают заповеди, связанные с взаимодействием и взаимоотношениями между членами семьи, а участники, испытывающие трудности во взаимодействии и указывающие на проблемы в воспитании ребенка, больше ориентируются на

другие ценности. Приведем два примера, описанные И.М. Марковской иллюстрирующие эту мысль.

Участница Д. С. перечислила такие заповеди: при расставании обязательно поцеловать друг друга; говорить спасибо за обед; в уборке квартиры участвует вся семья; дни рождения всегда отмечаются и приглашаются гости; когда дочерям желают спокойной ночи, их обязательно надо поцеловать.

Другая участница, которая, в противоположность Д. С, проявила высокую степень неудовлетворенности семейными отношениями, назвала такие заповеди: нет четкого плана, когда и кто убирает квартиру; дедушку тревожить нельзя, а надо оберегать его от трудностей и переживаний; в семье не любят пьяных; женщин не уважают; ребенок - это все, для него в доме все.

Упражнение «Семейный портрет». Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный автопортрет: себя и свою семью - в любой художественной манере (реалистической, символической, абстракционистской и т. д.). Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему перу принадлежит «полотно», и обосновать свои предположения. Оказывается, что рисование семьи для взрослых людей столь же увлекательно, как и для многих детей.

Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.

Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?

Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?

Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?

Что вы хотели бы добавить, какую тему углубить?

Занятие заканчивается обменом впечатлениями и мнениями, возникшими в ходе проведения занятий коррекционной программы.

### Используемая литература

1. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» Ярославль, Академия развития 1996 г
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб. Издательство «Речь», 2006.
5. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «речь», 2002.
6. Осухова. Н. Психологическое сопровождение семьи личности в кризисной ситуации.//Школьный психолог № 31, 2001.
7. Психокоррекция: теория и практика /под и непослушание, импульсивность детей, трудности в общении со сверстниками, братьями, сестрами, родителями и пр.
8. Рогов Е.И Настольная книга практического психолога. М.1999.
9. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Ярославль. 2001.
10. Формирование нравственного здоровья дошкольников/под редакцией Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. – М.:ТЦ Сфера, 2003.
11. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Редактор-составитель Баскаков В.Ю. М.: Смысл, 1997.