



Автономная
некоммерческая
организация
«Центр услуг и
профилактики
насилия «Ресурс»

Семейные мосты

Проект реализуется при поддержке АНО
"Агентство развития гражданских
инициатив Ростовской области"

Автор: Елизарова В.А. сетевой терапевт,
тренер социальных технологий,
автор и ведущий тренингов и т.д.
Место: г.Ростов-на-Дону
Проект: «Семейные мосты»
Дата: январь 2026 г.

«Семья — не проблема, которую нужно решить, а система,
которую нужно понять и поддержать»

Вирджиния Сатир

Уважаемые коллеги!

Данное методическое пособие является результатом работы в рамках проекта «Семейные мосты», поддержанного Агентством гражданских инициатив в конкурсе грантов Губернатора Ростовской области в 2025 году. В этом пособии собраны различные диагностические инструменты, представлены тренинги, в том числе разработанные автором данного пособия.

Настоящее методическое пособие создано с убеждением, что семья — не объект, а партнёр в процессе поддержки и сопровождения. Только включая семью в диалог, опираясь на её внутренние ресурсы, уважая её историю и социальное окружение, мы можем выстроить действительно эффективную и устойчивую помощь.

Я приглашаю вас перейти от парадигмы контроля к парадигме сотрудничества — от «что с этой семьёй не так?» к «что у этой семьи уже есть, и как мы можем вместе это усилить?».

Прежде всего, важно понять контекст ситуации, в которой оказалась семья: как давно длится, кто поддерживает, что изменилось, как было до, какие шаги были уже предприняты для изменений и были ли и т.д.

Раннее выявление семейного кризиса — ключевой фактор эффективной профилактической работы. Семейный кризис не всегда проявляется в виде открытых конфликтов или насилия; зачастую он маскируется под «обычные трудности». Поэтому важна системная диагностика, направленная не только на выявление проблем, но и на распознавание внутренних и внешних ресурсов семьи, которые могут стать основой для её стабилизации.

Ниже представлены практические диагностические инструменты, которые были апробированы в работе с разными типами семей (полными, неполными, многодетными, семьями в социально уязвимом положении и др.).

Для выявления ранних признаков кризиса:

Мини-интервью «Что изменилось в вашей семье за последний год?»

Мини-интервью «Семья: вчера, сегодня, завтра»

Цель: Оценка динамики семейной системы и перспектив.

Структура:

1. Вчера: Как вы справлялись с трудностями раньше? Что помогало?
2. Сегодня: Что изменилось? Что стало особенно трудным?
3. Завтра: Какой вы видите свою семью через 6 месяцев? Что нужно, чтобы этого достичь?

Анализ:

- Негативный прогноз + отсутствие идей — признак эмоционального выгорания.
- Реалистичный взгляд + наличие хотя бы одного ресурса — потенциал для изменений.

Рекомендации по использованию

1. Комплексный подход: используйте минимум 2–3 инструмента для полной картины.
2. Эмпатичная подача: диагностика — не проверка, а совместный поиск понимания.
3. Конфиденциальность: объясните цели и границы использования информации.
4. Динамический мониторинг: повторяйте диагностику через 1–3 месяца для оценки изменений.

Раннее выявление кризиса — не цель, а возможность. Возможность вовремя поддержать, направить, укрепить. Эти инструменты — не «палочка-выручалочка», а ориентиры, помогающие специалисту увидеть семью во всей её сложности: с трудностями, но и с силой, с болью, но и с надеждой.

Для выявления проблемных зон:

Генограмма (методика работы представлена далее)

Проективная техника «Семейный круг» (расстановка членов семьи и значимых других)- рисуночная проективная техника, которая позволяет наглядно представить семейную систему и разобраться в том, какое место занимает в семье тот или иной её член.

Цель — выявить особенности внутрисемейных отношений, структуру семьи и семейную иерархию.

Методика проведения:

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом.

Инструкция: «На листе перед вами изображён круг. Нарисуйте в нём самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами». Члены семьи выполняют задание, не советуясь друг с другом.

Круг в семейной социогamme отражает понятие психологического пространства семьи, а кружочки внутри круга — положение её членов в этом пространстве.

Интерпретация:

Некоторые критерии, по которым оценивается результат методики:

Число членов семьи, попавших в площадь круга. Исследователь сопоставляет число членов семьи, изображённых испытуемым, с реально существующим. Например, если кого-то из членов реальной семьи нет в круге, это может говорить о наличии к ним бессознательных негативных чувств или отсутствии эмоционального контакта с ними.

Величина кружков. Кружок «Я», больший по сравнению с другими, говорит о достаточной самооценке, а меньший — о заниженной. Величина кружков других членов семьи свидетельствует об их значимости в глазах испытуемого.

Расположение кружков относительно друг друга. Указывает на особенности психологической дистанции. Например:

Кружки, которые соприкасаются, говорят о тесном психологическом контакте или коалиции.

Удалённость одного кружка от других может указывать на конфликтные отношения в семье, переживание эмоционального отвержения. Накладывание одного кружка на другой — слияние, симбиотическая связь, недостаточная дифференцированность «Я».

Пространство круга. Круг — аналог жизненного пространства, каждый член семьи бессознательно стремится занять столько места, сколько он заслуживает. Если в реальной и идеальной картинке человек «занимает» одинаковое пространство, он удовлетворён своим жизненным пространством, если нет — то неудовлетворен.

Также оценивается, например:

Изображение персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит (например, друга или сказочного героя) — говорит о неудовлетворённых потребностях.

Изображение умершего члена семьи — часто встречается в случае непережитого горя утраты.

Применение:

Методика «Семейная социограмма» используется в психологии для:

Диагностики и консультирования семьи. Позволяет получить информацию о самочувствии членов семьи и динамике внутри семейной системы.

Анализа структуры семьи и семейной иерархии. Например, методика помогает выявить, какое место занимает в семье тот или иной её член, и разобраться в характере коммуникаций в семье. Важно: методика не является единственным диагностическим инструментом — она является дополняющим инструментом в анализе психоэмоционального состояния и особенностей восприятия отношений в семье.

Для оценки ресурсов:

- **Методика «Семейные ресурсы» (внутренние и внешние)** - методика является не только способом собрать информацию для анализа, а также приглашением к диалогу.

Цель: выявление внутренних (эмоциональная поддержка, гибкость, сплочённость) и внешних (социальная поддержка, доступ к помощи) ресурсов.

Формат: интервью.

- **Карта «Ресурсное дерево семьи»** - дает возможность выявить ценности в семье, семейные традиции и паттерны поведения (в том числе способы справляться с трудностями). Вопросы, задаваемые клиенту, ориентированы на выявление ресурсов, сильных сторон и т.д.

Цель: визуализация сильных сторон, достижений, поддержки, ценностей.

Формат: метафорический рисунок: корни — традиции, ствол — ценности, ветви — достижения, плоды — ресурсы. Открытые и закрытые вопросы.

Примеры вопросов:

- К кому в трудную минуту вы обычно обращаетесь за помощью?

- Есть ли у вас близкие друзья или родственники, на которых можно опереться?

- Участвует ли кто-то из членов семьи в общественных/религиозных/ профессиональных группах?
- Какие качества вашей семьи помогли вам справляться с трудностями в прошлом?
- Есть ли у вас опыт совместного решения сложных ситуаций?

Интерпретация:

Высокий уровень ресурсов — основа для построения поддерживающей стратегии.

Низкий — требует подключения внешних ресурсов (социальных служб, психологов, волонтеров).

- Интервью «Что помогает вам справляться?»

Вопросы:

- Как вы обычно решаете трудности?
- Кто в семье является «опорой»?
- Что объединяет вас в сложные моменты?
- Какие качества вашей семьи вы считаете сильными?

Практика вовлечения семьи как партнёра:

-Техники совместного планирования помощи (например, «**Карта целей семьи**»)

-Технология работы «**Сеть социальных контактов**» (требует специальной подготовки специалистов. В Ростовской области обучены 30 специалистов из разных районов города и области. Планируется дальнейшее внедрение технологии в работу с семьями).

- Технология работы с семьей «**Работа со случаем**» (требует специальной подготовки, в Ростовской области планируется обучение специалистов помогающих профессий данной технологии работы).

-**Этические аспекты:** информированное согласие, автономия семьи, границы вмешательства

Несмотря на то, что в условиях кризиса в семье в работу включаются представители различных ведомств, важно понимать, что эффективность и своевременность оказываемой помощи зависит от согласованности действий между ними и требует кураторства. Зачастую работа ведется параллельно и может дублироваться как раз по причине отсутствия координации.

Координация комплексной помощи

Алгоритм межведомственного взаимодействия

- **Этапы:** выявление → оценка → планирование → реализация → мониторинг

ТРЕНИНГИ

ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ «ДОРОГА К СЕБЕ»

Автор: Елизарова В.А.

Цели и задачи тренинга:

Приобретение навыков адаптации к изменениям в жизни

Оказание комплексной психологической поддержки в осмыслении пережитых травматических событий и выработке ценностно-смысловой ориентации для преодоления трудной жизненной ситуации.

Отреагирование и обсуждение прошлого травматического опыта, а также возможного будущего
Выработка способов преодоления кризисной ситуации

Участники тренинга:

Женщины, попавшие в кризисную ситуацию и пережившие домашнее насилие

Методы и техники работы: беседы на актуальные темы, групповые дискуссии, эмпатическое слушание, арт-терапия.

Ведущие: 1 тренер, со-тренер

Механизм реализации:

Возможность получения длительной и стабильной поддержки является одной из причин эффективности групп самопомощи. Независимо от типа группы и состава участников к процессу ведения групп самопомощи предъявляются следующие требования:

- 1) каждый участник группы стремится уважать мнение другого и принимать его чувства;
- 2) каждый участник группы имеет право (но не обязан) высказываться и может рассчитывать на то, что будет выслушан со вниманием, хотя не обязательно, чтобы с ним непременно соглашались;
- 3) члены группы должны быть уверены в конфиденциальности сообщаемых ими сведений о себе, что дает ощущение безопасности;
- 4) члены группы стремятся к совместному обсуждению и решению всех групповых (а при договоренности и внегрупповых) вопросов;
- 5) участие в группе должно быть свободным и добровольным;
- 6) группа должна быть нацелена на решение актуальных жизненных проблем, для создания у них достаточной мотивации к объединению и участию в группе.

Оценка эффективности тренинга.

Эффективность программы оценивается в ходе её реализации путём мониторинга изменений в психологическом состоянии участниц группы согласно обратной связи, а также анализа динамики их внутренних и поведенческих изменений.

Ожидаемые результаты.

Снижение негативного эмоционального напряжения благодаря отреагированию и обсуждению прошлого травматического опыта, а также возможного будущего.

Адаптация и психологическая готовность к преодолению трудной жизненной ситуации.

Примерный план занятий.

Занятие № 1.

Знакомство.

Правила работы группы.

Упражнение «История моего имени» (каждый участник рассказывает историю своего имени, что означает его имя, кого еще так звали в его семье)

Притча «Яйцо, морковь и кофе»

Обсуждение притчи.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 2.

Приветствие.

Обсуждение жизненных перспектив.

Поиск ресурсов.

Беседы и дискуссии по теме.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 3.

Приветствие.

Работа по технологии «Диалоги о будущем».

Мозговой штурм.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 4.

Приветствие

Арт-терапевтическое занятие «Гори, гори, моя свеча» (занятия по кручению свечей из натуральной вошины или создание свечей другими способами).

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 5.

Приветствие.

Рефлексия состояния и событий прошедших дней.

Притча «Удары и подарки судьбы».

Обсуждение темы белых и чёрных полос в жизни, относительности «белое-чёрное».

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 6.

Приветствие.

Продолжение обсуждения темы относительности.

Подведение к поиску ресурсов.

Беседы и дискуссии по теме.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 7.

Приветствие.

Обсуждение ресурсов человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации.

Обсуждение по поиску ресурсов, актуальных для участников группы.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 8.

Приветствие.

Упражнение «Если мне...(плохо – хорошо)».

Беседа «Как помочь себе».

Обсуждение техник саморегуляции.

Рефлексия

Прощание.

Занятие № 9.

Приветствие.

Беседа «Стресс и как с ним справляться».

Упражнения «Ситуации» (моделирование поведения в стрессовых ситуациях).

Обучение основам релаксации (упражнения).

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 10.

Приветствие.

Рефлексия состояния и событий за прошедшее время: что изменилось в процессе встреч, что осталось прежним, какова актуальная ситуация и психологическое состояние.

Арт-терапевтическое занятие «Мое ресурсное настроение» (рисование шерстью в технике мокрого валяния).

Рефлексия.

Прощание.

Материалы к тренингу:

Притчи о помощи, ресурсах, жизни и судьбе

Притча «Яйцо, морковь и кофе»

Однажды к отцу пришла дочь, молодая женщина, и с грустью сказала: – Папа, я так устала от всего, у меня постоянные трудности на работе и в личной жизни, уже просто нет сил... Как справляться со всем этим? Отец отвечает: – Давай я тебе покажу. Он ставит на плиту 3 кастрюли с водой и приносит морковь, яйцо и кофе. Опускает каждый ингредиент в отдельную кастрюлю. Через несколько минут выключает плиту и спрашивает дочь: – Что стало с ними? – Ну, морковь и яйцо сварились, а кофе растворился, – отвечает девушка. – Правильно, – отвечает отец, – но если мы посмотрим глубже, то окажется что морковь, которая была твердой, после кипятка стала мягкой и податливой. Яйцо, которое раньше было хрупким и жидким, стало твердым. Внешне они остались такими же, но внутренне изменились под воздействием одинаковой враждебной среды – кипятка. То же происходит и с людьми – сильные внешне люди могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут... – А как же кофе? – удивленно спросила дочь. – О, кофе – это самое интересное. Он полностью растворился в агрессивной среде и изменил её – превратил кипяток в чудесный ароматный напиток. Есть люди, которых не могут изменить обстоятельства – они сами изменяют их и превращают в нечто новое, извлекая для себя пользу и знания из ситуации. Кем стать в трудной ситуации – выбор каждого.

Притча "Рука помощи"

В болоте тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный кричал, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни мне руку! – кричал он ему. – Я вытащу тебя из болота.» Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы ему помогли. «Дай же мне руку», — всё повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти».

Притча «Всё в твоих руках»

Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издалека приходили к нему за советом. Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: “Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и получилось. Завистник пришел в город и спросил у мудреца: “Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?” Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: “Всё в твоих руках”.

Притча «Следы на песке»

Как-то раз одному человеку приснился сон. Ему снилось, будто он идёт песчаным берегом, а рядом с ним — Господь. На небе мелькали картины из его жизни, и после каждой из них он замечал на песке две цепочки следов: одну — от его ног, другую — от ног Господа.

Когда перед ним промелькнула последняя картина из его жизни, он оглянулся на следы на песке. И увидел, что часто вдоль его жизненного пути тянулась лишь одна цепочка следов. Заметил он также, что это были самые тяжёлые и несчастные времена в его жизни.

Он сильно опечалился и стал спрашивать Господа:

— Не ты ли говорил мне: если последую путём твоим, ты не оставишь меня. Но я заметил, что в самые трудные времена моей жизни лишь одна цепочка следов тянулась по песку. Почему же ты покидал меня, когда я больше всего нуждался в тебе?

Господь отвечал:

— Моё милое, милое дитя. Я люблю тебя и никогда тебя не покину. Когда были в твоей жизни горе и испытания, лишь одна цепочка следов тянулась по дороге. Потому что в те времена я нес тебя на руках.

Притча «Спасти одну звезду»

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке — миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

— Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? — спросил человек, подходя ближе.

— Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, — ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

— Но это просто глупо! — закричал человек. — Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

— Нет, мои попытки изменят очень много... для этой звезды.

Техники саморегуляции— это методы, позволяющие контролировать свои эмоции, мысли и физическое состояние в различных ситуациях. Они могут включать дыхательные упражнения, медитацию, визуализацию и физическую активность. Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не работать для другого.

«Дыхание по квадрату»

Представьте квадрат. Каждая сторона вашего квадрата — один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды.

Когда дышите, представляйте движение по сторонам этого квадрата.

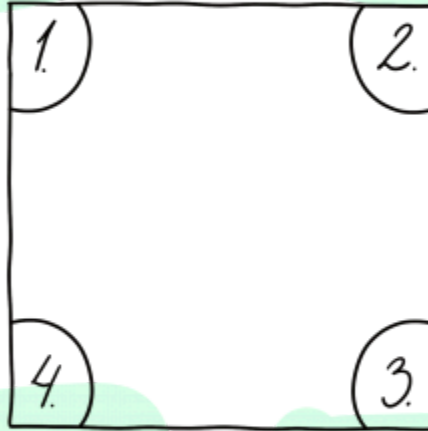
Когда дышите, представляйте движение по сторонам этого квадрата.

Шаг 1.

Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.

Шаг 2.

Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.



Шаг 4.

Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Шаг 3.

Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.

Как дышать:

Сделайте вдох на четыре счёта.

Задержите дыхание на четыре счёта.

Сделайте выдох на четыре счёта.

Задержите дыхание на четыре счёта.

Начните цикл заново и дышите так одну-пять минут.

Техники заземления: данные техники направлены на то, чтобы переключить свое внимание с сильных эмоций на ту ситуацию, в которой вы находитесь прямо сейчас. Подключая все органы чувств, наша нервная система успокаивается.

Упражнение «5-4-3-2-1»

- Назовите 5 синих (можно использовать любой другой цвет) предметов, которые вы видите перед собой

- Назовите 4 вещи, которые вы физически чувствуете (одежда на теле, ветерок на лице, сиденье под вами и т.п.)

- Назовите 3 вещи, которые вы слышите (шум машины, музыка из окна и т.п.)
- Назовите 2 вещи (еда, напитки и т.п.), которые вы можете попробовать на вкус или хотели бы попробовать на вкус
- Назовите одну вещь, которая вам в себе нравится

Когнитивные техники: эти техники направлены на то, чтобы осознанно поработать со своими мыслями, которые зачастую и вызывают те самые сильные эмоциональные и поведенческие реакции.

Иногда мыслительный поток настолько интенсивный, что может создаваться ощущение «мыслительной жвачки», что научным языком называется руминацией. Для того, чтобы немного замедлить поток мыслей и беспристрастно понаблюдать за ним можно использовать следующую практику.

«Мысли-облака»

Займите удобное положение сидя. Как только будете готовы, можете закрыть глаза.

Спокойно дышите через нос, расширяя живот, а не грудную клетку. Не старайтесь каким-либо образом изменить свое дыхание, просто наблюдайте за его течением.

Переключите внимание на свои мысли. Их может быть много, это нормально. Представьте, что Ваши мысли – это облака на небе. Постарайтесь понаблюдать за их течением, представляя себе, как эти облака плывут по небу. Если Вы чувствуете дискомфорт, что мыслей становится слишком много или некоторые из них становятся слишком неприятными, просто верните свое внимание к дыханию и несколько дыхательных циклов наблюдайте за ним. Как только будете готовы, можете снова вернуть внимание к мыслям и попробовать представить нашу метафору «мысли-облака».

Вернитесь вниманием к дыханию и понаблюдайте за ним.

Как только будете готовы, можете открыть глаза.

Письменные техники. Письмо от руки обладает практически медитативным эффектом: повышает осознанность, улучшает память и концентрацию внимания, навыки коммуникации.

Ведение дневника или хотя бы короткие записи ваших мыслей, чувств и событий, происходящих в вашей жизни, могут помочь сбросить эмоциональное напряжение и освободиться от навязчивых мыслей и переживаний.

Что писать? – Все, что приходит на ум, беспокоит и волнует.

Сколько писать? – Столько, сколько хочется. Это может быть пара страниц, а может быть и пара предложений.

Когда писать? – Это может быть установленное время, например, утром в течение 10-ти минут. Можно же носить с собой маленькую записную книжку, чтобы открывать ее в удобное время и делать записи.

Как писать? – От руки, так как письмо от руки помогает снизить остроту эмоций, задействует много областей головного мозга, требует большей концентрации.

Генограмма

Генограмма - это графическое изображение семейной истории в нескольких поколениях. С помощью генограммы можно выявить многие стереотипы поведения и закономерности взаимодействия, воспроизводящиеся из поколения в поколение, поскольку на наши решения и выборы незримо влияют судьбы наших предков. Не понимая, как работает семейная система, человек автоматически действует в соответствии с ее законами.

Автор этого метода - Мюррей Боуэн. В середине прошлого века М. Боуэну удалось сформулировать законы жизни и развития семейных систем и создать свой психотерапевтический метод. Он позволяет человеку стать более независимым от своей семьи и одновременно сохранить теплые эмоциональные отношения с близкими людьми.

Мюррей Боуэн считал свой метод универсальным, направленным как на индивидуальную, так и на семейную терапию, хорошо работающим тогда, когда клиент не возражает против исследования своей семейной истории.

Для того чтобы составить генограмму, необходимо знать много точных фактов: имена, даты рождения, смерти, профессии, переезды, болезни, характер отношений. Иногда психотерапевт предлагает клиенту встретиться с дальними родственниками для уточнения необходимых сведений, заполнить пробелы, нередко в процессе работы открываются какие-то семейные тайны.

Обсуждая с терапевтом генограмму, клиент может увидеть по каким законам «функционирует» многие годы его семья, и как он, будучи частью системы, подчиняется этим законам, действуя, прежде всего, на основе эмоций, а не разума (даже когда кажется, что все продумано до мелочей). У него появляется возможность выбирать, на какие части семейной истории он может опираться, а какие ему бесполезны.

Исследуя свою семейную историю в рамках семейной системной психотерапии Мюррея Боуэна, клиент исследует взаимоотношения в своей семье, узнает семейные мифы и закономерности устройства большой семейной системы. Человек видит, что модели отношений, полезные в прежние времена, продолжают воспроизводиться в его жизни автоматически и совершенно бессмысленно.

Собирая сведения для генограммы, после большого перерыва клиенты начинают общаться с некоторыми родственниками, узнают о других альтернативных историях и моделях отношений. Среди предков клиента могут оказаться личности, которые в трудные времена спасали всю семью. Эти истории станут для клиента ресурсом для внутренних изменений.

М. Боуэн считал, что все мы в разной степени способны провести границу между своей эмоциональной и интеллектуальной жизнью. Когда эмоции управляют разумом, мы теряем контроль над собственной жизнью, оказываемся во власти страстей, чужих взглядов, догм и мифов. И наоборот, опираясь на свои представления, ценности и убеждения, мы делаем сознательный выбор и перестаем плыть по воле волн. Чем больше эти две системы разделены (т.е. чем выше уровень дифференциации «Я»), тем легче нам справляться с любыми

жизненными ситуациями. Когда повышается дифференциация одного члена семьи, вся семейная система переходит на более высокий уровень функционирования. Таким образом, не только у клиента, но и у его родственников появляется больше шансов строить свою жизнь, опираясь на собственный выбор.

Принципы построения генограммы семьи

Построение семейной генограммы:

Начать необходимо со схемы семьи. Для обозначения мужчины используется квадрат, а для женщины – круг. Связи между ними изображаются линиями. Теперь расширьте схему, чтобы включить различные ветви данной семьи. Необходимо расширять схему до тех пор, пока не будут изображены все родители, все дети, бабушки, дедушки, а так же их дети. Если невозможно изобразить все подробности, можно рисовать просто круги и квадраты для остальных членов семьи. Каждый круг и квадрат необходимо подписать, поставить годы жизни и смерти. Желательно, чтобы генограмма была составлена минимум в трех поколениях.

Добавление медицинских сведений:

Проследивание истории семейных заболеваний и нездоровья может быть очень полезным. Такие заболевания как диабет, алкоголизм, расстройства сердечной деятельности, поджелудочной железы и печени, артрит, рассеянный склероз, стрессовые реакции и эмоциональные нарушения, навязчивые идеи, подавленность, враждебность и чрезмерный комплекс вины или чувствительности иногда передаются генетически. Смысл в том, чтобы не выпускать из поля зрения повторяющееся заболевание, условия нездоровья, которые становятся очевидными при графической прорисовке.

Ознакомление с эмоциональными паттернами:

При составлении генограммы особое внимание необходимо обратить на то, какие чувства испытывает каждый человек к себе, к другим людям и к жизни. Одни могут быть открытыми, восприимчивыми, веселыми, везучими или оптимистичными. Другие могут страдать от депрессий, разных фобий, сурового нрава, брезгливости, ревности или негативизма. Можно задать вопрос такого рода: «Как вы думаете, какие пять слов могут лучше всего описать дедушку?»

Наличие динамики в семье.

Клиенту необходимо предположить сформулировать как члены его семьи относятся друг к другу. К примеру, вы можете спросить: «Как бабушка справлялась с дедушкиной сердитостью?». Необходимо определить тип семейных взаимоотношений: открытые или замкнутые, осуждающие или ищущие компромисса. Можно задать вопрос о том, как семья справлялась с кризисом отношений, в чьих руках было превосходство, кто решал больше вопросов, а кто меньше.

Определение системы семьи:

Составляя генограмму вместе с клиентом, полезно взглянуть на то, как разные части семейной системы работают сообща, или им это не удастся. Существуют ли какие-нибудь нарушения (разводы, раздельное жительство супругов, семейная вражда), семейные «выродки» или «проблемные» люди? Клиент сам должен попытаться понять, каким образом его семейная

система работает и передается из поколения в поколение. Хорошо бы для выделения особых частей семейной системы использовать цветные карандаши.

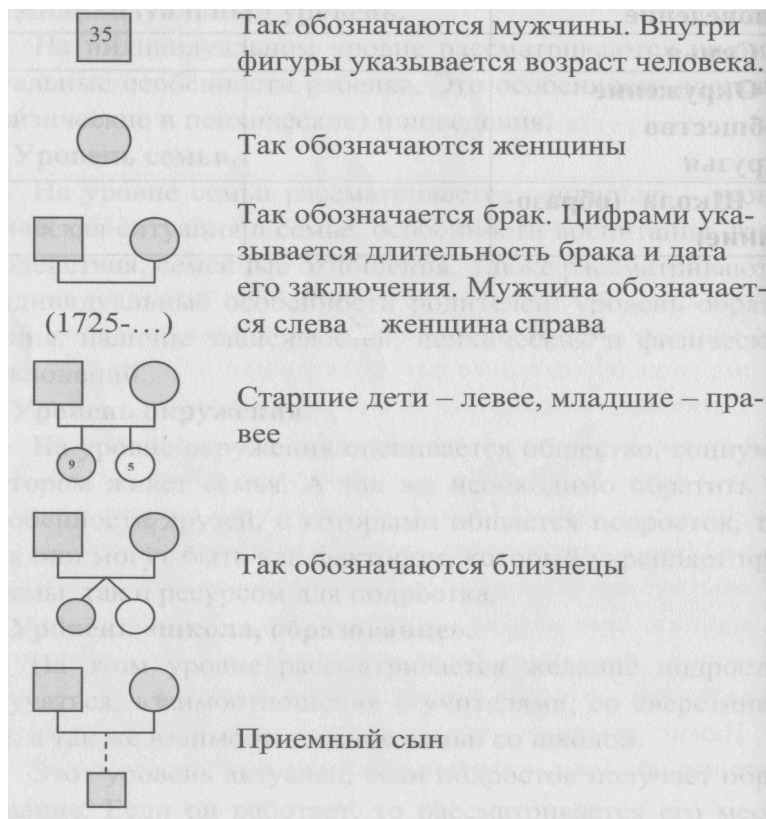
Семейные верования.

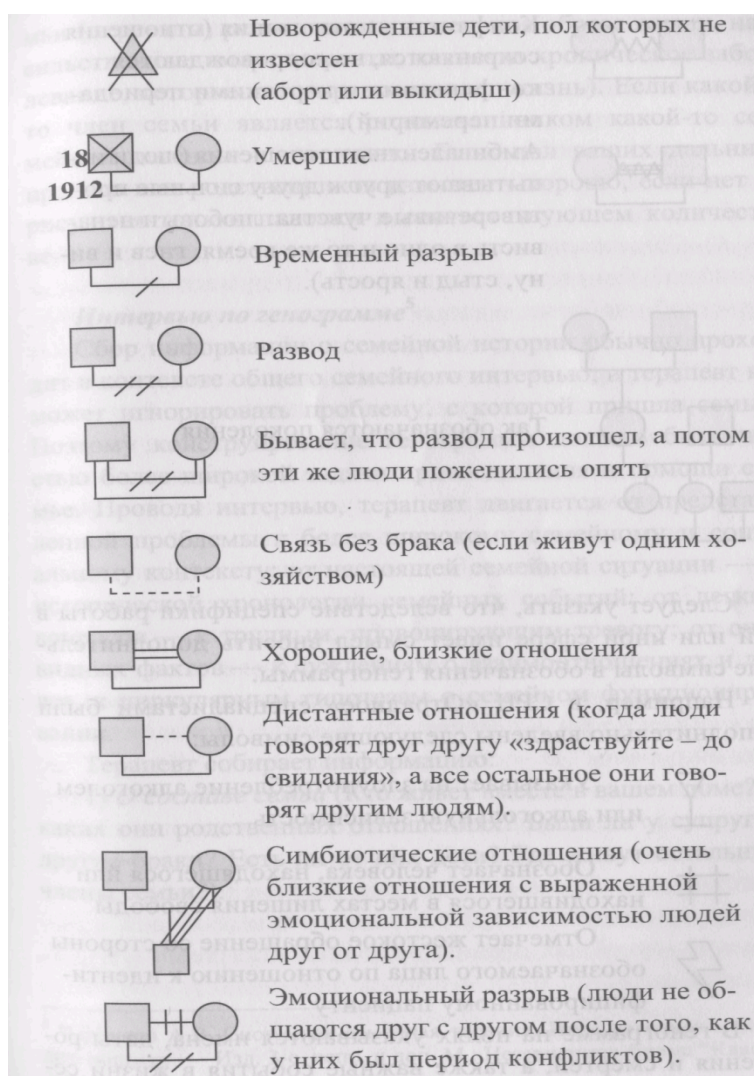
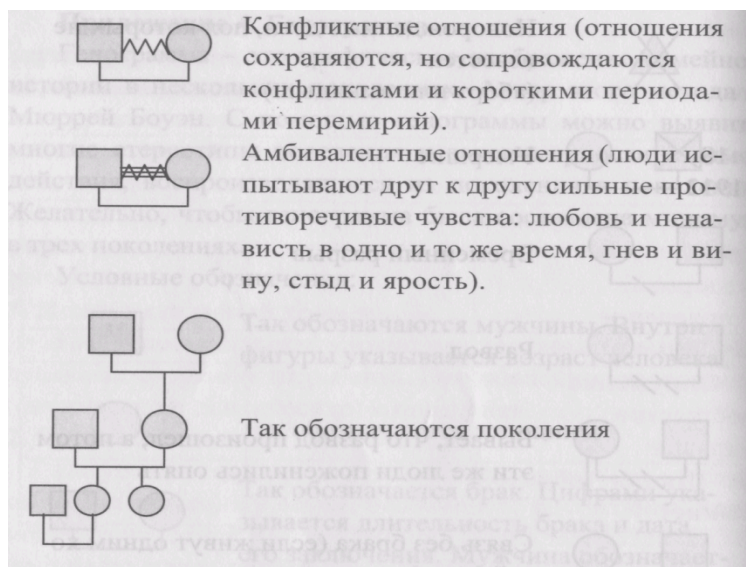
В каждой семье из поколения в поколение передаются свои верования: как растить детей, как общаться с подростками, когда и на ком им жениться, сколько иметь детей, как зарабатывать на жизнь, какая работа самая лучшая, как измерять успех, как справляться с кризисом, потерей, травмой и трагедией, как стареть и как встречать смерть. Исследование этих верований способствует определению их состояния (незрелость, ограниченность, дисфункциональность и т.п.) и, соответственно, осознанию клиентом причин многих его поступков.

7. Общество и семья.

На последнем этапе клиент определяет, какой частью общества является его семья, с какими системами отождествляется. И чем обычно общество отвечает семье клиента.

Условные обозначения:





В генограмме на полях указываются имена, даты рождения и смертей, а также важные события в жизни семьи (переезды, решительные изменения образа жизни, насильственные смерти, аресты, какое-то хроническое заболевание, которое потом резко меняет жизнь). Если какой-то член семьи является родоначальником какой-то семейной легенды - это важно. Если

пол ваших дальних предков или родственников известен - хорошо, если нет - рисуются только палочки в соответствующем количестве.

Интервью по генограмме

Сбор информации о семейной истории обычно проходит в контексте общего семейного интервью, и терапевт не может игнорировать проблему, с которой пришла семья. Поэтому конструирование генограммы должно быть частью более широкой задачи присоединения и помощи семье. Проводя интервью, терапевт движется от представленной проблемы к более широкому семейному и социальному контексту; от настоящей семейной ситуации — к исторической хронологии семейных событий; от лёгких вопросов — к трудным, провоцирующим тревогу; от очевидных фактов — к суждениям о взаимоотношениях и далее, к циркулярным гипотезам о семейном функционировании.

Терапевт собирает информацию:

- 1) *О составе семьи* (Кто живет вместе в вашем доме? В каких они родственных отношениях? Были ли у супругов другие браки? Есть ли от них дети? Где живут остальные члены семьи?).
- 2) *Демографическую информацию о семье* (имена, пол, возраст, сколько лет в браке, род занятий и образование членов семьи и т.д.).
- 3) *О настоящем состоянии проблемы* (Кто из членов семьи знает о проблеме? Как каждый из них видит ее и как реагирует на нее? Имеет ли кто-нибудь в семье подобные проблемы?).
- 4) *Об истории развития проблемы* (Когда проблема возникла? Кто ее заметил первым? Кто думает о ней как серьезной проблеме, а кто склонен не придавать ей особого значения? Какие попытки решений были предприняты, кем? Обращалась ли семья раньше к специалистам, и были ли случаи госпитализации? В чем изменились взаимоотношения в семье по сравнению с тем, какими они были до кризиса? Считают ли члены семьи, что проблема изменяется? В каком направлении? К лучшему или к худшему? Что случится в семье, если кризис будет продолжаться? Как они представляют себе взаимоотношения в будущем?).
- 5) *О недавних событиях и переходах в жизненном цикле семьи* (рождения, смерти, браки, разводы, переезды проблемы с работой, болезни членов семьи и т.д.).
- 6) *О реакциях семьи на важные события семейной истории* (Какова была реакция семьи, когда родился определенный ребенок? В честь кого он был назван? Когда и почему семья переехала в этот город? Кто тяжелее всего пережил смерть этого члена семьи? Кто перенес легче? Кто организовывал похороны?). Оценка прошлых способов адаптации, особенно реорганизаций семьи после потерь и других критических переходов дает важные ключи к пониманию семейных правил, ожиданий и паттернов реагирования.
- 7) *О родительских семьях каждого из супругов* (Живы ли ваши родители? Если умерли, то когда и отчего? Если живы, то чем занимаются? На пенсии или работают? Разведены ли они? Были ли у них другие браки? Когда ваши родители встретились? Когда они поженились? Есть ли у вас братья или сестры? Старшие или младшие и какова разница в возрасте? Чем занимаются,

состоят ли в браке, есть ли у них дети?) Терапевт может задавать такие же вопросы и про родителей отца и матери. Целью является сбор информации по крайней мере о 3—4 поколениях, включая поколение идентифицированного пациента. Важной информацией являются сведения о приемных детях, выкидышах, абортах, рано умерших детях.

8) *О других значимых для семьи людях* (друзьях, коллегах по работе, учителях, врачах и т.д.).

9) *О семейных взаимоотношениях* (Есть ли какие-либо члены семьи, которые прервали взаимоотношения друг с другом? Есть ли кто-нибудь, кто находится в серьезном конфликте? Какие члены семьи очень близки друг другу? Кому в семье этот человек доверяет больше всего? Все супружеские пары имеют некоторые трудности и иногда конфликтуют. Какие типы несогласия есть в вашей паре? У ваших родителей? В браках ваших братьев и сестер? Как каждый из супругов ладит с каждым ребенком?)

10) *О семейных ролях* (Кто из членов семьи любит проявлять заботу о других? А кто любит, когда о нем много заботятся? Кто в семье выглядит волевым человеком? Кто самый авторитетный? Кто из детей наиболее послушен? Кому сопутствует успех? Кто постоянно терпит неудачи? Кто кажется теплым? Холодным? Дистанцированным? Кто больше всех болеет в семье?) Терапевту важно обращать внимание на ярлыки и клички, которые члены семьи дают друг другу (Супер-мать, Железная Леди, Домашний Тиран и т.д.). Они являются важными ключами к эмоциональным паттернам в семейной системе.

11) *О трудных для семьи темах* (Имеет ли кто-нибудь из членов вашей семьи серьезные медицинские или психиатрические проблемы? Проблемы, связанные с физическим или сексуальным насилием? Употребляют ли наркотики? Много алкоголя? Когда-либо были арестованы? За что? Каков их статус сейчас?). Обсуждение этих тем может быть болезненным для членов семьи, и поэтому вопросы следует задавать особенно тактично и осторожно. И если семья выражает сильное сопротивление, то терапевт должен отступить и вернуться к ним позднее.

В то время как основная информация по генограмме может быть собрана за полчаса (без детального опроса по проблеме), всесторонний сбор семейной истории от нескольких членов семьи может потребовать нескольких встреч. Терапевт может проделать такую работу, предварительно мотивировав на нее семью и заключив с ними соответствующий контракт. Более распространенным является первоначальное получение основной информации о семейной истории и возвращение к ней время от времени когда в разговоре всплывает «исторический материал».

Вопросы генограммы:

Какие серьезные физические заболевания есть в вашей семье?

Какие эмоциональные заболевания (алкоголизм, наркомания, психические заболевания).

Какие были смертельные исходы, и каковы были причины смерти?

Какие случались разводы или разделения супругов, измены или тайные связи?

Как лучше всего вы могли бы описать личные качества каждого члена семьи?

Как члены семьи выражают любовь и привязанность? Как вы об этом узнаете?

Как члены семьи спорят? Как они выражают гнев? Откуда вы знаете, что они злятся?

Кто был экстравертом, а кто был интровертом?
Кто был основным снабженцем, а кто был основным иждивенцем?
Какие союзы, коалиции и подсистемы есть в вашей семье? Каковы их правила и ограничения?
Каковы ваши семейные мифы? Каковы их тайны?
Как члены вашей семьи общаются между собой (словами, жестами, выражениями, языком тела)?
Каковы ваши первостепенные ценности? Каковы ваши семейные ценности?
Как в вашей семье проявляется мужественность и женственность?
Каковы ваши семейные «можно» и «нельзя», «должен» и «не должен»?
Что происходит с чувствами в вашей семье: их признают, сообщают о них или избегают их проявления?
Как принимаются решения в вашей семье? Кто их принимает? Кто вовлекается в принятие решения?
Как члены семьи ведут себя в обществе по сравнению с их поведением дома?

«Диалоги о будущем» Сетевая встреча, где постановка задач и вопросы ведущих основаны на подходе, ориентированном на решение. Используется для планирования, когда у окружения нет существенных разногласий по поводу целей. Помогает сделать результаты устойчивыми. Также для оценки риска для ребенка, когда есть неочевидные подозрения – чтобы понять, как сеть социальных контактов может и готова обеспечивать безопасность ребенка в ближайшем будущем.

«Диалоги о будущем»

По какому плану можно провести встречу?

1. Ведущий начинает свое обращение к участникам встречи с приветствия, обозначения темы встречи и краткого описания ситуации, проблемы, приведшей к необходимости проведения встречи, а также подчеркивает роль и место главного лица, проблема которого находится в фокусе встречи.
2. Ведущий предлагает участникам встречи представить, что сегодняшний разговор происходит спустя год и проблемы, которые существовали год назад, тем или иным образом уже разрешены.
3. Ведущий предлагает главному лицу описать, каким образом выглядит ситуация теперь, когда проблема разрешена («Чему Вы особенно рады сейчас?»). Выслушав, ведущий спрашивает: «Если представить, что сегодня [дата спустя год] и дело обстоит так, как мы только что слышали, расскажите нам, как Вам это удалось, что Вы сделали для того, чтобы добиться такого результата».
4. Ведущий задает следующий вопрос: «А кто был вместе с Вами, когда Вы прилагали так много стараний для разрешения проблемы. Кто из присутствующих сегодня на встрече помогал Вам или поддерживал Вас?» Тогда человек, находящийся в фокусе встречи, может назвать кого-то из участников. Если это сделать трудно, то ведущий предлагает предположить: «Кто мог бы быть рядом или поддерживать Вас?».

5. Ведущий задает вопрос следующему (указанному главным лицом) участнику: «Мы слышали о том, что сложная проблема X разрешилась и что немалая заслуга в этом принадлежит и Вам. Расскажите, как Вам это удалось, что Вы сделали для этого, ведь мы сейчас можем наблюдать очень хорошие результаты».

6. Ведущий, выслушав высказывание одного из участников, используя тот же алгоритм, спрашивает, кто помогал ему в его действиях или поддерживал его, а также о том, что особенно беспокоило его год назад. Далее, последовательно, ведущий встречи обращается с похожим вопросом ко всем присутствующим на встрече, напоминая о том, что текущий разговор ведется «год спустя». Примерные вопросы:

- Чему Вы особенно рады сейчас? (с позиции будущего времени)
- Что Вы сделали для того, чтобы положение вещей стало таким, как вам это удалось?
- Кто помогал Вам или поддерживал Вас в ваших действиях?
- Что более всего беспокоило Вас год назад?

7. Ведущий, выслушав всех, предлагает соведущему, фиксирующему высказывания в протоколе, зачитать их последовательно.

8. Ведущий говорит главному лицу: «Сейчас вы слышали о том, что и каким образом сделали бы для вас люди, участвующие сегодня в разговоре, если бы мы разговаривали год спустя. Что из предложенной ими помощи Вы готовы принять уже сейчас и сегодня? Что вы чувствуете при этом?».

9. Ведущий спрашивает собравшихся о том, можно ли то, о чем говорили сегодня все присутствующие с позиции будущего, использовать в качестве плана по выходу из сложившейся ситуации и готов ли каждый из присутствующих начать действовать уже сейчас. Некоторое время отводится на согласование плана уже с позиции настоящего времени.

10. Согласованный план зачитывается и, если нет возражений, принимается участниками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЕДЕНИЮ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ

Технология организации и ведения группы поддержки родителей

Автор: Маринцева Н.Н.

В группу приглашаются родители, имеющие детей от 3 до 12 лет. С родителями детей-подростков обучение ведётся индивидуально.

Дети родителей, посещающих группу поддержки, чаще всего имеют какой-нибудь диагноз или отличаются проблемным поведением (агрессивны, жестоки с другими детьми или животными, устраивают истерики, проявляют негативизм и т.п.).

В рамках этой программы мы не работаем:
с детьми с синдромом аутизма;
с родителями умственно отсталых детей (здесь нужна специальная группа);
с умственно отсталыми родителями.

Родители, посещающие группу поддержки, могут быть пьющими, но на занятия нельзя приходить в состоянии алкогольного опьянения (мы не требуем бросить пить вообще, - это не в компетенции ведущего).

При формировании группы проводится индивидуальное собеседование, где собираются сведения об участниках:

количество детей и их возраст;

трудности в воспитании;

кто проживает в семье и принимает участие в воспитании детей (аккуратно выясняем, отец родной или отчим, приёмный ребёнок или родной и т.п.);

отношение родителей к алкоголю;

проходит ли курс лечения у психотерапевта и принимает ли антидепрессанты (чтобы выдержал обучение).

Желательно, чтобы группу посещали оба родителя, но если нет такой возможности или одинокий родитель, просим, чтоб приходил с кем-то ещё (с подругой, другом, бабушкой – с тем, кто принимает участие в воспитании ребёнка или помогает). Здесь важно помнить, что поддержка родителя - прежде всего, и важно найти человека, с которым можно обсуждать свои радости и трудности. Нужно договориться, чтоб этот человек приходил на занятия регулярно.

Выяснить, с кем будет ребёнок, пока родители будут на занятиях. Если родителям не с кем оставить ребёнка (часто живут изолированно, нет контактов, малое сетевое окружение), нужно организовать присмотр за детьми на время занятий. Это может быть игровая группа со специалистом или просто предоставление детям деятельности по интересам под присмотром студентов или волонтеров (настольные игры, просмотр мультфильмов, рисование, лепка и т.д.).

Занятия с родителями должны быть доступны: в вечернее время, когда родители закончили работу, или в выходной день (по договорённости с участниками группы).

Хорошо, если есть возможность предложить родителям чай (можно попросить их принести для себя бутерброды, если занятия организуются после рабочего дня).

Также нужно спросить родителей, удобно ли им добираться, и нужна ли помощь. Если сложно добраться на занятия, организуется их доставка, а в дальнейшем можно помочь родителям договориться между собой, чтобы подвозили друг друга.

Количество участников: 10–15 человек.

Режим работы группы: 1 раз в неделю, - 12-15 занятий. Через три месяца после окончания встреча снова, чтобы посмотреть, как идут дела.

Длительность занятий: 2–2,5 часа с перерывом на чай.

На каждом занятии родители получают домашнее задание, о котором обязательно рассказывают на следующей встрече.

После третьей встречи образуется телефонная цепочка, когда родители звонят друг другу и проверяют, как идут дела. Для этого ведущий предлагает обменяться телефонами и договориться, кто кому будет звонить.

Цель таких действий – активизировать собственные силы родителей, способствовать завязыванию и поддержке социальных контактов.

Также звонит 1 раз в неделю руководитель, заранее определив с каждой парой или родителем удобные для них время и день недели. Руководитель спрашивает, как идут дела. Это хороший стимул для выполнения домашнего задания. Занятия закончатся, а родители должны научиться жить самостоятельно и освоить навыки продуктивного взаимодействия с детьми и друг с другом.

Методы и техники работы:

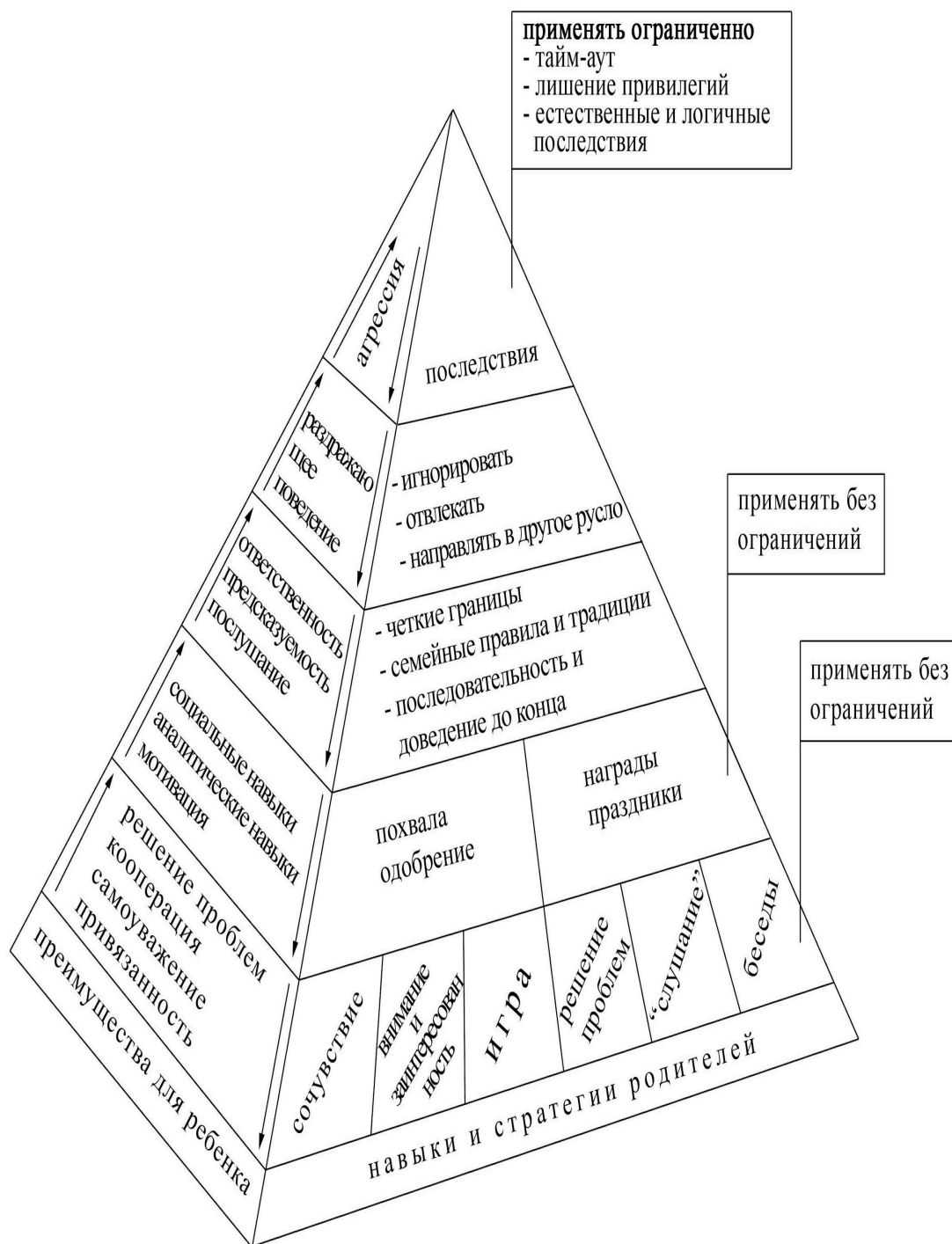
Беседы и дискуссии.

Родителям необходима информация о правильном воспитании детей, которую им предоставляет ведущий, а дискуссии помогают в выработке принципов воспитания.

Ролевые игры, упражнения и моделирование ситуаций.

Эти техники необходимы для тренировки в стратегиях поведения. Если человек в группе попробовал новое в первый раз, есть шанс, что он попробует это дома. Здесь важно, чтобы участвовали все – и кому нравится, и кому не нравится, а дома могли опробовать новые стратегии поведения. Обычно большинство родителей соглашается участвовать в работе группы, так как сами устали от ситуации и часто не знают, что делать.

По окончании курса не рекомендуется выдавать родителям «дипломов», «свидетельств», обозначать курс обучения как «школу», так как с позиции сотрудничества с родителями специалисты уважают компетентность родителей, избегают оценочных действий и строят взаимодействия на позициях «вместе».



Родительская пирамида К.Вебстер-Стреттон

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ

(в рамках группы поддержки родителей)

Цели и задачи тренинга:

Предложить родителям продуктивные модели построения взаимоотношений с детьми и обучить их различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

Поддержать родителей в их родительской роли.

Способствовать установлению в семье атмосферы доверия, взаимного уважения и сотрудничества.

Участники тренинга:

Родители, имеющие детей в возрасте от 3 до 12 лет.

Родственники, близкие друзья родителей.

Режим работы тренинга:

Тренинг состоит из 12 занятий длительностью 2–2,5 часа, один раз в неделю.

Время проведения: вечером после работы.

Количество участников: 10-15 человек.

Методы и техники работы: беседы, упражнения, ролевые и подвижные игры, моделирование ситуаций, аутотренинг, техники системной терапии, модель Петерсона, элементы методики Марте Мео, домашние задания и их проверка.

Предварительная работа:

Отбор участников и формирование группы, разработка анкет двух видов: анкета оценки группы (на каждое занятие) и анкета интервью-выхода.

Подготовка помещения в соответствии с задачами тренинга: просторная комната, удобные стулья или кресла, расставленные помещения по кругу, место для верхней одежды и обуви, место для чаепития.

Подготовка оборудования и методического материала: флипчарт, бумага для флипчарта, ватман 3-5 листов, маркеры, писчая бумага, схема «Родительская пирамида».

Ведущие: 1 тренер и 1 со-тренер.

Ожидаемые результаты.

Достижение родителями эффективного уровня компетенции, который позволит им реагировать на неприемлемое с их точки зрения поведение детей с помощью высказываний, ограниченных только выражением их собственных чувств, в противовес обвинениям, нотациям, угрозам, нравоучениям и т. п.

Повышение родительского авторитета, основанного на знаниях и опыте.

Снижение уровня тревожности, неуверенности и агрессивности.

Расширение сети социальных контактов на позициях сотрудничества и взаимопомощи.

Улучшение семейной атмосферы.

Оценка эффективности тренинга.

Критерии оценки:

- повышение уровня информированности группы по вопросам развития и воспитания ребёнка, детско-родительским отношениям и коммуникациям;
- формирование установок на изменение собственного поведения и приобретение нового опыта взаимодействия;
- оценка тренинга как процесса (эмоциональное состояние участников и комфортность, актуальность информации и доступность подачи материала, работа тренера).

Методики оценки: анкетирование, обсуждение с персональными высказываниями, интервью – выход (замеры информированности до тренинга и после).

Примерный план занятий.

Занятие № 1. Тема: «Знакомство».

Цели и задачи.

Познакомить участников группы друг с другом.

Установить правила работы тренинга.

Способствовать созданию в группе рабочей атмосферы доверия и комфорта.

План занятия.

Знакомство.

Правила работы группы.

Упражнение «Мне хотелось бы...» (ожидания от тренинга).

Проведение экспресс-диагностики (см. в приложении).

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 2. Тема: «Игра – ребёнок и родитель».

Цели и задачи.

Познакомить участников тренинга с моделью «Родительская пирамида».

Рассмотреть преимущества игры во взаимодействии с ребёнком.

Попрактиковаться в направлении поведения ребёнка при помощи игры.

Способствовать сплочению группы и налаживанию контактов.

План занятия.

Приветствие «Представление в парах».

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Родительская пирамида; игра, сочувствие, внимание».

Дискуссия «Играть - не играть».

Игровая разминка «Игры детства».

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 3. Тема: «Чувства».

Цели и задачи:

Учить понимать свои чувства и чувства другого.

Познакомить участников с техникой Я - высказываний.

Развивать умения выражать чувства, используя «Я – высказывания».

Развивать рефлексивные способности и эмпатию.

План занятия:

Приветствие.

Разминка.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Чувства», «Кувшин эмоций» (Ю. Гиппенрейтер)

Упражнение «Список чувств».

Беседа «Я – высказывания».

Упражнение «Я – высказывания».

Упражнения в тройках. Моделирование ситуаций: «Спать пора», «Время обедать», «Идём гулять».

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 4. Тема: «Слушание ребёнка. Активное слушание».

Цели и задачи:

Развивать умения невербального общения: передавать и принимать информацию взглядом, жестом, мимикой, интонацией, позой и др. невербальными способами.

Развивать рефлексивные способности и эмпатию.

Способствовать формированию навыков сотрудничества.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Невербальное общение и его воздействие на ребёнка»

Упражнение «Жесты и слова».

Упражнение «Ласковый взгляд».

Упражнение «Активное и пассивное слушание».

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 5. Тема: «Использование похвалы и награды».

Цели и задачи.

Познакомиться с тактикой использования похвалы, выяснить принципиальные отличия похвалы от награды.

Получить новый опыт применения похвалы через обучающие упражнения.

Формировать положительный эмоциональный настрой во взаимодействии друг с другом.

Побуждать к завязыванию социальных контактов.

План занятия.

Приветствие «Снежный ком».

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Родительская пирамида; похвала и награда».

Дискуссия «Хвалить -не хвалить».

Упражнение «Комплименты».

Упражнение «Ласковое слово».

Домашнее задание.

Игра «Каравай». Прощание.

Занятие № 6. Тема: «Установление границ. Единство требований».

Цели и задачи:

Актуализировать значимость умения устанавливать границы и правила семейного воспитания.

Отработать новые навыки взаимодействия в рамках установления границ.

Поддерживать в группе позитивный эмоциональный настрой и доброжелательные отношения.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Разминка.

Дискуссия «Границы. Дети. Родители».

Беседа: «Правила семейного воспитания. Установление границ».

Упражнение «Карлик и Маг».

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 7. Тема: «Семейные правила и традиции».

Цели и задачи:

Рассмотреть плюсы и минусы семейных традиций, учиться анализировать и вырабатывать правила продуктивных отношений в семье.

Способствовать созданию в группе позитивного микроклимата.

Развивать рефлексивные способности.

План занятия:

Приветствие.

Разминка.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа - дискуссия «Семейные правила и традиции».

Ролевая игра «Семейный совет».

Упражнение «Хорошая традиция».

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 8. Тема: «Указания как метод воздействия».

Цели и задачи:

Формировать умение продуктивно использовать указания в воспитательном процессе.

Способствовать укреплению родительских ролей и уверенности в собственных силах.

Поддерживать положительный эмоциональный фон.

План занятия:

Приветствие.

Разминка.

Обсуждение домашнего задания.

Дискуссия «За и против указаний».

Беседа «Указания и как ими пользоваться».

Моделирование ситуаций и проба нового поведения.

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 9. Тема занятия: «Игнорирование».

Цели и задачи.

Познакомить родителей с применением техники «игнорирование».

Апробировать метод игнорирования через моделирование игровых ситуаций.

Формировать навыки уверенного родительского поведения.

Обучаться методам саморегуляции.

Поддерживать сеть социальных контактов и доверительную атмосферу.

План занятия:

Приветствие.

Разминка.

Обсуждение домашнего задания.

Беседа «Родительская пирамида: игнорирование»

Упражнение «Лекция».

Упражнение «Игнорирование».

Обучение основам аутотренинга (упражнения на концентрацию внимания).

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 10. Тема: «Последствия поведения: тайм-аут».

Цели и задачи:

Познакомить родителей с применением техники «тайм-аут».

Показать приёмы релаксации.

Продолжать обучение в использовании методов саморегуляции поведения.

Способствовать повышению компетентности и уверенности родителей.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Разминка.

Беседа «Родительская пирамида: тайм-аут».

Упражнения «Ситуации» (моделирование поведения в ситуации тайм-аута).

Обучение основам релаксации (упражнения).

Упражнение «Тарелка».

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие №11. Тема занятия: «Естественные логичные последствия».

Цели и задачи:

Развивать умения прогнозировать естественные последствия поведения и правильно доносить их до ребёнка.

Способствовать формированию навыков сотрудничества с ребёнком.

Поддерживать доброжелательную рабочую атмосферу в группе.

План занятия:

Приветствие.

Разминка.

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение «Если мне... (плохо – хорошо)».

Беседа «Родительская пирамида: естественные последствия».

Упражнение «Ситуации».

Упражнение на саморегуляцию.

Домашнее задание.

Прощание.

Занятие № 12. Тема занятия: «Подведение итогов».

Цели и задачи:

Закрепить приобретённые продуктивные родительские качества.

Подвести итоги проделанной работы и наметить перспективу применения полученных знаний, умений и навыков.

Способствовать активизации собственных сил и родительского потенциала.

Нацелить на сохранение и развитие сети социальных контактов.

План занятия:

Приветствие.

Обсуждение домашнего задания.

Завершающая беседа по модели «Родительская пирамида», - узелки на память.

Упражнение «Слепой и поводырь». Рефлексия.

Разминка. Упражнение «Чемодан». Рефлексия.

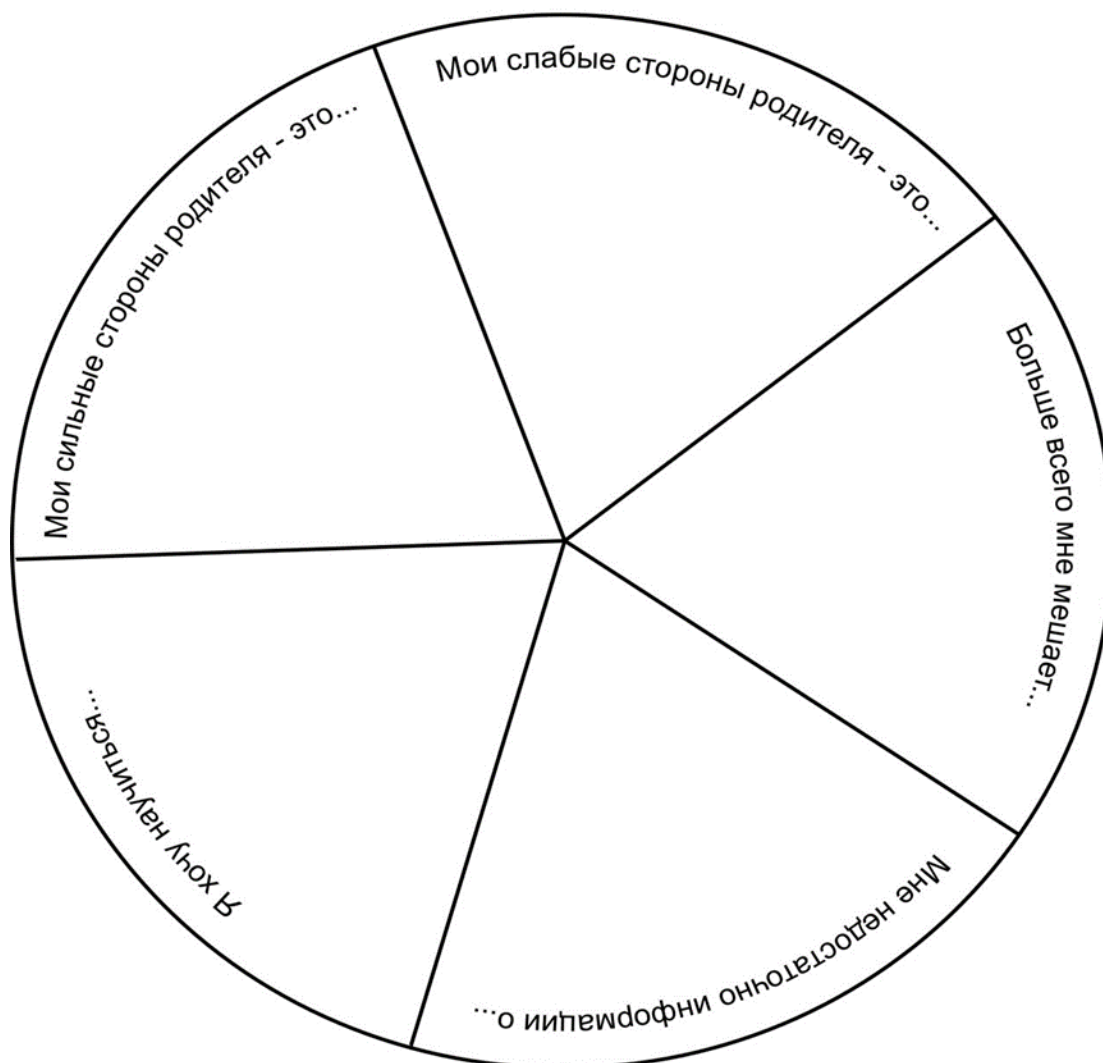
Проведение повторной экспресс – диагностики.

Упражнение «Прощальный клубок».

Список литературы:

1. Май Бритт Другли, Вилли Личтварк. Работа с родителями – ребёнок в центре внимания?- М.: Архангельск, Поморский университет, 2005
2. Помощь родителям в воспитании детей. – Под ред. Пилипповского В.Я., Москва, «Прогресс», 1992.
3. Основы подготовки и проведения тренинга.- Составитель Дегтярёва О.И., Волгоград, Издательский дом Концерта «ЛБЗЯ!», 2004.
4. Программы и методики социальной реабилитации семей групп «риска». - Научно-методич. Пособие, Санкт-Петербург, 2002.
5. Превентивные программы по проблеме насилия в семье. Методическое пособие, Москва, 2002.
6. Содержание и организация деятельности центров психолого- педагогической помощи населению. Научно-методическое пособие, Москва, 1997.
7. Сатир В. Как строить себя и свою семью.- М.: Москва, «Педагогика-пресс», 1992.
8. Целуйко В.М. Семья и дети: психологические особенности детско-родительских отношений. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?», Москва, ООО «Издательство «Астрель», 2006.

Карта экспресс - диагностика “Я - родитель”



Анкета участника тренинга

Встреча

№ ____ Мужчине ____ Женщине ____

1. Самое важное, что я сегодня узнал (а) и не хочу забыть:

2. Информация (упражнение, игра), которая показалась мне наиболее интересной:

3. В сегодняшней встрече мне не понравилось следующее: _____

4. Я считаю, что встречи могут быть улучшены следующим образом: _____

5. Дополнительные комментарии: _____

- о работе ведущего _____

- о работе группы _____

6. Насколько комфортно (некомфортно) мне было сегодня:

плохо	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо
-------	-------------------	--------	--------------

Спасибо за помощь!

Примерное содержание тематических занятий с родителями

Преимущества игры во взаимодействии с ребёнком.

Вопросы родителям: зачем они пришли на это курс. Как много играют с ребенком? Насколько в семье есть место игре?

Обсуждение:

Дискуссии:

«Проблема вечной занятости»

«Любимые игры детства»

«Игрушки для детей или для родителей?» (для чего покупают игрушки, что можно с ней делать?)

«Обилие игрушек, как это сказывается на игре?» (суть игры не в предметах, а в процессе)

«Родители не могут купить все – не волшебники»

«Игрушки для мальчиков и девочек, ребенок играет в игрушки не своего пола»

«Судьба любимых игрушек»

«Дети играют в игры, которые Вам не нравятся (тюрьма, если запретить, будут доигрывать тайно, не влезать – в игре он хозяин)»

Игра.

Упражнения в тройках (родитель, ребенок, наблюдатель):

Ситуация – ребенок предлагает поиграть. Посмотрим, как родитель следует за инициативой ребенка и как это удается.

Обсуждение.

Принципы игры:

Хвалить и одобрять,

Учитывать возрастные особенности,

Процесс игры, а не результат,

Соблюдать правила игры,

Внимание на позитивные действия.

Только в игре ребенок может устанавливать свои правила. Это единственная форма, где ребенок может что-то решать и учиться принимать решения.

Упражнение «Игры в парах» (моделирование ситуаций с ролевым разыгрыванием.

Сначала взрослый, который руководит ребенком в игре,

Роль взрослого, который не руководит игрой.

Рефлексия.

Ошибки родителей:

Слишком торопимся, у детей совсем иной тип мышления, - поэтому нужно иметь терпение. Играя с детьми, никуда не нужно спешить, следовать за их темпом.

Упражнение «Соблюдение принципов игры»:

Моделирование ситуаций:

Время обедать,
Спать пора,
Идем гулять.
Рефлексия.

Упражнение «Гром, ураган, землетрясение» или «Самый рассеянный».

Использование похвалы и награды

Разминка «Комплимент», «Я хвалю себя за то, что...»

Вопросы родителям: Как часто хвалят ребенка? Какими словами? За что?

Воспитывает ребенка не столько отрицательное (наказание), сколько положительное (поощрение, подкрепление). В воспитании необходимо использовать как наказание, так и поощрение, ведь это две стороны единого процесса. Но делать это нужно правильно, чтоб поощрение преобладало над наказанием.

Поощрять можно и нужно все стороны поведения ребенка. Особое внимание уделять похвале за совершенное ребенком усилие, важно отметить его попытку, старание, а не только достигнутый результат, иначе у некоторых детей создается *«хронический дефицит поощрений»* (например, хвалят только за пятерки, а за четверки – нет, хоть ребенок и старался).

Пример: можно поощрять делом. Для ребенка 6-7 лет – почетная обязанность помыть за собой чашку, для девочки – участие в выпечке пирога, подготовка к приему гостей, подарка для папы, использование пылесоса, электрокофеварки - так мы подчеркиваем компетентность ребенка, его взросление, новые и уже достигнутые успехи.

Пример: расширение прав ребенка. «Ты уже совсем взрослый, мне неудобно каждый раз зазывать тебя домой. Скажи сам, какое время тебе кажется наиболее удобное и какое самым поздним для возвращения с прогулок» - используем и подкрепляем самоконтроль, повышаем чувство личной ответственности

Дискуссия:

Существует миф, что от похвалы ребенок становится избалованным. Так ли это?

Разница мужской и женской похвалы

Как похвалить, чтоб ребенок не захотел повторять это действие

Как избегать «но...», если ребенок сделал не совсем то, что было нужно (похвалить, но разъяснить)

Как хвалить разных детей: старшего и младшего, чтоб не спровоцировать соперничество

Что бывает, если мы перебарщиваем с похвалой. Заласкивание, захваливание, раздаваемое без учета реальных достижений, нередко мешает ребенку. Он потом труднее приспосабливается к жизни вне семьи, стремится любой ценой получить похвалу, не прилагая усилий в делах, формируются черты ловкачества.

Важно, чтоб похвала подкрепляла внутреннее удовольствие самого ребенка от достигнутого. Нередко поощрения бывают в виде подкупа, обязательства, взятого родителями, освобождение от домашних обязанностей. Это формирует у ребенка представление о том, что всякая работа, усилие – дело очень неприятное. Родители как бы сами затушевывают в глазах детей радость от процесса хорошо выполняемого дела, преодоления трудностей, приучают ценить работу только по результату, ради получения награды.

Виды похвалы: «вербальная» - «невербальная».

Пример. Девочке 11 лет: «Мама брату улыбнулась, а мне – нет. Теперь я точно знаю – Олега она любит, а меня - нет».

«похвала - одобрение» - «похвала - оценка».

Примеры:

«Молодец! Ну, ты просто гений!»

«Ты у нас самая красивая!»

«Ты молодец!» «Я рада, что ты так сделал»

«Мама, я сегодня по русскому получила сразу 2 пятерки». «Какая ты у меня молодец!» «Я очень рада!»

Правила похвалы:

Должна быть конкретной

Хвалить за конкретные действия

Держать зрительный контакт

Хвалить за маленькие достижения

Избегать «но...», это ее нивелирует, если что-то добавить – пропадает эффект.

Похвала должна быть дозирована

Похвала кому-то о ребенке. Можно похвалить в разговоре с кем-либо, например, в беседе по телефону

В виде Я – сообщения.

Должна быть искренняя.

Хвалить здесь и сейчас, не на будущее

Упражнения в тройках (родитель, ребенок, наблюдатель):

Похвалить ребенка с учетом правил, которые мы знаем (вербально - невербально)

Домашнее задание.

В течение дня найти и сказать добрые слова, хвалить ребенка за успехи или правильное поведение, выражая чувство и используя, Я - высказывания:

«Спасибо, что сходил в детсад за малышом»,

«Хорошо, что ты пришел, когда обещал»

«Мне нравится готовить вместе с тобой»

Упражнение «Ласковый взгляд».

Водящий выходит за дверь, оставшиеся в комнате загадывают троих людей, которые будут смотреть ласковым взглядом. Остальные смотрят нейтральным взглядом. Затем зовут водящего и предлагают угадать троих, у кого ласковый взгляд. Можно давать три попытки. Обязательно спросить водящего: что помогало ему угадывать и что мешало. Упражнение повторяют 2-3 раза. Это хорошая тренировка для считывания невербальных посылов и упражнение в целенаправленном предъявлении невербальной информации.

Награда

Дискуссия:

Отличие «похвалы» и «награды»

У награды более веский эффект
Это не просто слова, а конкретные действия, поступки. Это что-то за что-то.
Разные зоны использования и ситуации, в которых они уместны
Награждают обычно по итогам договора, - это то, что ребенок хотел бы получить.
Чем отличаются «вознаграждение» и «награда» (обсудить в группе).

Важно:

Если хочешь чего-нибудь достигнуть, нужно подкреплять сразу (пообещать сходить куда-нибудь)

Если вырабатываем новое поведение, можно использовать бальную систему, но ребенок должен знать о ней до того, когда начнем считать. С малышами можно использовать картинки (накопил 15 картинок – печем пирог, но на ней не пишут, чего он не должен делать, а только то, что должен). С детьми постарше можно обсудить, что он хотел бы получать как вознаграждение.

Обычная ошибка родителей – слишком задирать планку требований.

Принцип вознаграждения: нельзя вознаграждать до того, как человек сделал.

Сначала правильное поведение - **потом** вознаграждение.

Соблюдать меру – если ребенок считает, что будет получать пирожное или новый автомобиль каждый раз, когда перед сном почистит зубы, то он ужасно расстроится, когда, начав ходить на работу, обнаружит, что в его честь не устраивается праздничная вечеринка каждый раз, когда он приходит туда вовремя.

Как объяснить, почему нельзя что-либо делать:

Не стоит говорить: «потому что я так сказал!», «нельзя – и все!», «я так велю!»....

Коротко пояснить, что уже поздно, или опасно, или может разбиться...

Повторить только один раз. Если ребенок опять спрашивает «Почему?», лучше применить активное слушание и «Я - высказывания», так как «Ты – сообщения», приказы вызывают сопротивление.

Лучше строить общение в безличной форме: «Спичками не играют!», «Конфеты едят после обеда», вместо: «Сейчас же положи конфету назад!»

Упражнения в тройках. Запрет по правилам.

Домашнее задание:

Делим лист пополам, заполняем вместе с ребенком, по взаимному согласию. В первой колонке - дела, которые он может делать сам. Во второй те дела, которые он будет делать с помощью родителей (зона ближайшего развития). Важно отмечать успехи, это путь к взрослению.

Рефлексия.

Указания

Ситуация.

Ведущий даёт инструкцию кому-нибудь в группе без предупреждения. Например:

«Лена, возьмите карандаш, подойдите к столу, возьмите лист бумаги. Напишите на нем свое имя. Возьмите этот листок, отнесите его Ларисе. Вернитесь на свое место».

Инструкция даётся один раз без повтора и уточнений. После выполнения задания обязательна рефлексия того, кто его выполнял (как справился с заданием, что помогло и что помешало, какие чувства испытывал).

Упражнение в парах:

Один пишет для себя инструкцию и командует, другой исполняет. Потом меняются ролями.

Рефлексия.

Удалось ли вам дать четкую инструкцию?

Что было легче – давать инструкции или выполнять их?

Дискуссия.

Сколько действий одновременно способен запомнить ребенок?

Информация для справки:

Дошкольник - 1–2 действия;

Младший школьник - 2-3;

Средний подросток – 5-6;

Старший подросток - 7-8.

Из опыта: родители дают около 40 указаний для детей с трудным поведением, 17 указаний за полчаса для детей с нормальным поведением. Мы перегружаем детей заданиями, а потом сердимся, что дети их не выполняют.

Мозговой штурм «Бессмысленные выражения»

(Примерный список, составленный в группе)

Не балуйся!

Перестань! Прекрати!

Веди себя хорошо!

Осторожно, не упади!

Будь умницей!

Успокойся!

Читай про себя! Говори шепотом!

Делай, что говорят!

Противоречивая форма, неэффективные команды:

Давай не будем!

«Давай, уберем»

«Давай, не будем»

Вопрос в виде указания

«Не хочешь ли ты сейчас пойти искупаться?» (если выбор не совпадает с ситуацией, то получается «должен»)

Принципы эффективности указаний.

Нужно давать по 1 указанию, а потом – 5 секунд на осмысление (ждем, когда будет способен выполнить указание)

Указание должно быть:

Конкретным

Сказано спокойным голосом – это повышает эффективность

По одному

Соответствовать возрасту и быть выполнимым

Непротиворечивым по форме

Законченным и понятным

Без критики («А то ты вечно...»)

Избегать «но»

Можно проговаривать выполнение или использовать напоминания (устные; ребенок сам себе пишет список; в виде схем, картинок; в виде игры – дети тоже стремятся к самоорганизации, это важно подкреплять)

Если даем указание, проследить, чтоб оно было выполнено

Указание должно работать

Указание позитивное, в отличие от указания – запрета негатива, задает цель, чтоб ребенок его выполнил. («Помоги мне полить цветы, а то земля пересохла, я не успеваю»)

Упражнения в тройках.

Дать указания для ребенка определенного возраста (дошкольник, младший школьник, средний школьник) по правилам.

Рефлексия.

Домашнее задание:

Давать указания для ребенка определенного возраста по правилам.

Отследить – сколько указаний давали в течение дня?

Какая форма больше подходит?

Установление границ

Разминка «Запрещенный день»

Границы – «линия, ограничивающая пределы чьей-либо ответственности». Сущность границ – самообладание, ответственность, свобода и любовь. Установление границ – это процесс, развернутый во времени.

Дети – это маленькие люди, которые еще не умеют контролировать себя и пытаются подчинить себе окружающих. Ребенку нужно знать, кто он, каковы его обязанности и что его обязанностями не является. Если ребенок знает, что мир требует, чтобы он отвечал за себя и за свои поступки, то научиться жить в соответствии с этими требованиями, и его жизнь сложится удачно.

Дети не рождаются с готовыми границами личного пространства. Они их усваивают благодаря общению и дисциплине. Нужно помочь им осознать собственные границы:

Кто они такие

Представление о том, за что они отвечают

Способность самим делать выбор

Понимать последствия выбора (направо пойдешь...)

Истинная любовь основывается на свободе

Какие проблемы возникают из-за отсутствия границ?

Неспособность сказать «нет» агрессивным людям, положить конец их оскорблениям

«Игрушка в чужих руках»

Неумение сказать «нет» собственным негативным желаниям

Склонность к вредным привычкам и зависимостям

Неорганизованность, неумение довести начатое до конца

Правило о правилах

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

Идея « Зоны поведения ребенка» (Ю.В.Гиппенрейтер)

Зеленая – все, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию (в какие игры играть, в какой кружок записаться, с кем дружить, в какое время учить уроки)

Желтая – относительная свобода в действиях. Действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ (сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера; гулять в своем дворе, но дальше не уходить). Здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине. На первых порах необходимо помогать ребенку.

Пример:

- *Сейчас не время для печенья, оно перебьет тебе аппетит.*

- *А я хочу!*

- *Ты обязательно его съешь, но только в конце ужина. (Разрешение с условием)*

- *Я не хочу ужинать!*

- *То есть ты пока не голоден. Хорошо, у нас есть время подождать папу. Но если ты проголодаешься, я могу покормить тебя и раньше. (Показ возможного выбора). Ты будешь есть на ужин кашу или жареную картошку? (Показ возможного выбора).*

- *Конечно, жареную картошку, когда папа придет!*

Оранжевая – действия, которые не приветствуются, но в виду особых обстоятельств сейчас допускаются.

Пример: После долгого отсутствия папа приезжает в 10 вечера, ребенку разрешают не ложиться спать, дожидаться папу и даже завтра не пойти в садик.

Это должно быть **редко и оправданно**. Дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти им на встречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Красная – здесь находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наше категорическое «нельзя!», из которых нами не делается исключений.

Примеры: Нельзя бить, щипать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать малышей и животных...

Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Пример: Часто досаждают чрезмерная активность детей: почему им надо так много бегать?

Ответ: это и многое другое – проявление естественных и очень важных для развития ребенка потребностей в движении, познании, упражнении. (Выготский). Запрещать подобные действия – все равно, что пытаться перегородить полноводную реку, лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло.

Примеры (из желтой зоны, но они могут принадлежать зеленой, если поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно):

Ходить по лужам можно, но...

Разбирать часы можно, но...

Играть в мяч можно, но...

Бросать камни можно, но...

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

Семейные правила и традиции

Поведение детей – чаще всего ответная реакция на поведение родителей. Детям нужны родители, имеющие свои границы. Правильные границы сформировать может только родитель, имеющий такие же границы

Вводим понятие «п44ограничные конфликты»

Пути влияния на ребенка:

Обучение, так как он много чего не знает

Собственный пример (портфель и стол ребенка – его территория, уважаем границы)

Помогать ребенку осваивать новое

Упражнение «План квартиры» - насколько детская комната пространство безопасности, чего больше – «можно» или «нельзя»? Чье пространство «съедается»?

Ошибки установления правил:

Попасть в зависимость от ребенка

Отождествлять себя с ребенком,

Впадать в крайности – одни запреты или вседозволенность

Считать любовь и способность не идти на поводу несовместимыми (Я люблю, но...)

Доводить себя до изнеможения постоянным контролем, отстаиванием границ (помнить о себе, своих желаниях и потребностях)

Отсутствие единства требований

Знакомо ли, когда мама говорит одно, папа – другое, а бабушка – третье? Ребенок приучается «раскалывать» ряды взрослых.

Отсутствие систематичности

Дети - провокаторы, постоянно испытывают наши правила «на прочность» (почему вчера было можно – а сегодня нельзя?)

Домашнее задание

Написать: какие правила действуют дома и действительно ли эти правила для всех членов семьи?

Обсудить правила семьи – они должны быть непротиворечивыми

Вывесить эти правила в семье на видном месте – как напоминание, можно в виде картинок

Ввести правило – собирать семейный совет по определенным дням и в особых случаях (по просьбе кого-нибудь). Только с его разрешения вводят новые правила или отменяют.

Придумать несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать «зону радости» (печь печенье, наряжать елку, выезд на природу, дни рождения...). Некоторые интересные дела должны быть регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они будут обязательно. Отменяйте их только, если случился ощутимый проступок, и вы очень расстроены. Не угрожайте отменять их по мелочам.

Игнорирование

Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется?

Прежде всего, нужно испробовать и соблюдать все те правила, о которых мы говорили, - число непослушаний ребенка сократится во много раз, если вообще не исчезнет.

Родители часто говорят: «Что же делать?», а сами не хотят создавать ту базу позитива, на которой уже можно пользоваться верхней частью пирамиды. Если отношения строятся на позитиве, то родитель и ребенок находятся в нижних слоях пирамиды, и редко прибегают к верху.

И, тем не менее, от недоразумений никто не застрахован и может настать момент, когда нужно будет отреагировать на негативное поведение. Важно научиться разговаривать с ребенком, не раздражаясь.

Что я могу сделать как родитель, если ребенок пытается вывести меня из себя?

Пауза (если есть волна чувств и «захлестывает»). У каждого свой способ, чтоб справиться: выйти, посчитать до 10, пойти в ванную...

Дать повторно указание спокойным голосом и время определиться, успокоиться.

Делаем интересное предложение - что сначала правильное поведение, а потом вместе можно сделать что-либо интересное (поощрение).

Пример: сначала ты убереешь игрушки, я даю тебе 15 минут, а потом мы читаем интересную книгу.

Ребенок должен понимать, что выгоднее получать позитивное внимание, чем негативное. Если нет внимания или его очень мало, ребенок выводит на негативное внимание! Какая разница – делаю хорошо или плохо, все равно никто не заметит.

Игнорировать негативное поведение очень трудно, но этот метод помогает укреплять и поддерживать границы:

Преимущества для ребенка Не накажут, нет страха наказания Уход от манипуляций Возможность управлять эмоциями, воспитание самообладания, Уточнение и укрепление границ Получает образец конструктивной модели позитивного поведения, прерываем негативный паттерн поведения Снятие агрессии	Что нам мешает использовать эту технику Эмоции, обида, месть Чувство вины, тревога и страх Чувство долга – «Я должен наказать!» Индивидуальные особенности родительского темперамента Страх потерять контроль над ситуацией Борьба за власть, амбиции Уровень психологической культуры: не знают, не умеют, не понимают Общественное место, гости Возраст ребенка
--	--

Правила игнорирования:

Спокойно

Любовь – принятие ребенка (я тебя люблю, но не могу слышать, как ты плачешь...)

Невербальные действия (видом показать – отвернуться, выйти)

Время выдержать

Единство взрослых, договор (непротиворечивость касается всех членов семьи)

Говорить очень кратко, не торопимся, не объясняем

Дать ребенку выбор: «Хочешь кричать – кричи, будь один или иди, поиграем», так как когда ребенок ноет, бессмысленно вступать в дискуссию.

Где происходит негатив, нужно чтоб внимание снизилось до минимума, а потом усиливаем позитив, предлагая другое интересное действие.

Упражнения в парах.

Придумать ситуацию, когда ребенок не выполняет указания и применить технику игнорирования. Поменяться ролями.

Тайм-аут

Когда использовали все средства, проигнорировали плохое поведение, переходим к последствиям – к вершине пирамиды. Использовать эту узкую часть нужно мало.

Указание время ребенок отказывается тайм-аут

Тайм-аут – это передышка для ребенка и для родителей.

Это время, когда оба собеседника друг от друга отдыхают.

Время тайм-аута: в зависимости от возраста: - 3 года – 3 минуты (каждый год +1 минута).

Если ребенок отказывается от тайм-аута, то далее следует действующее наказание.

Тайм-аут – не наказание: ребенок сидит на стуле, уходит в другую комнату (важно, чтоб это было скучное место, чтоб там было неинтересно). Если ребенок кричит в комнате, надо игнорировать, дети любят привлекать негативное внимание.

Пример: «Я хочу тебе помочь закончить драться. Вот здесь в комнате ты поставишь стул и будешь сидеть на нем каждый раз, когда ударишь брата. Так что постарайся не драться».

Когда проходит тайм-аут, ребенок возвращается на место, не напоминая о том, что было, сразу начинаем с указания: «Будь добр, собери игрушки», «Я хочу помочь тебе, ... научить Убери свою комнату».

Если ребенок слушается, мы его очень хвалим.

Тайм-аут повтор указания - усиленная похвала

Проследить до конца, что ребенок ведет себя в рамках границы, что требование выполнено до конца. Если ребенок отказывается идти, то говорим: «если не пойдешь, добавлю еще минуту, потом еще одну (время прибавляется)». Обычно дети, видя твердость и спокойствие взрослого, смиряются.

Наша задача – научить ребенка придерживаться определенных границ. Самыми лучшими границами для ребенка станут наши собственные.

Примеры:

а) «Гостиная, это место, где собирается вся семья. Мне не нравится, что в ней валяются твои игрушки. Если я случайно наступлю на неубранную игрушку, то подниму ее и запру в шкаф. И ты сможешь получить ее, лишь заплатив за это определенную плату».

б) Родитель: «Все, время разговоров закончилось».

Ребенок: «Но я еще не закончил говорить!».

Родитель: «Я знаю, и ничего не имею против, но я уже закончила слушать».

Прежде чем доводить дело до последствий, удостоверьтесь, что плохое поведение ребенка не вызвано какой-либо уважительной причиной (например, плохо себя чувствует, слишком впечатлителен). Неправильное поведение ребенка может быть вызвано болью, обидой, бессилием или другим тяжелым эмоциональным состоянием, в причинах которого нужно разобраться (развод, скандалы родителей, переезд на другое место жительства...). Очень часто неправильное поведение ребенка – сигнал о боли, которая требует более пристального внимания, чем простое введение ограничений.

Обязательно говорите о плохом поведении, задавайте вопросы. Это нужно делать, когда и ребенок, и родитель в спокойном состоянии.

Примеры:

1.«Когда я вижу, что ты поступаешь так-то и так-то, мне хотелось бы понять, почему ты делаешь это. Может быть, ты мне этим хочешь что-то сказать? Сердишься на меня или обиделся на что-то? По-твоему, как мне лучше всего поступить, вдруг это снова повторится?»

2.«Если ты еще раз схватишь в магазине с полки пакет с чипсами, мы немедленно выйдем из магазина и какое-то время переждем на улице».

3. Ребенок злится и уходит из команды, бросает игру: «Мне очень жаль, что во время игры тебе приходится несладко. Учиться чему-то новому всегда нелегко. Но когда ты постоянно выбываешь из игры, ты лишаешь себя удовольствия, а твои друзья теряют игрока. Поэтому я ввожу новое правило: во время матча допускается расстраиваться, если что то не получается, но самовольно выбывать из игры запрещается. Выбывший игрок уже обратно не принимается. Надеюсь, это поможет тебе оставаться с нами, потому что мы тебя любим, и нам плохо, когда ты уходишь».

Упражнение в парах: опробовать технику тайм-аут, но без дальнейшего движения.

Естественные и логические последствия

«Психология вашего ангелочка – это в какой-то степени психология преступника. Он считает, что в его власти избежать последствий своего поведения. И это естественно: ведь Адам и Ева считали, что могут спрятаться от Бога! Ваше чадо будет выкручиваться, лгать, выискивать уважительные причины и оправдываться – лишь бы избежать наказания» (Генри Клауд, Джон Таунсенд «Дети: границы, границы»).

Дети должны научиться предотвращать наступление плохих последствий, контролируя свои поступки. Если они считают, что нужно просто не попадаться, то не будут учиться правильно себя вести, а попытаются замести следы. В результате вместо личностной зрелости у них будет наблюдаться личностная патология.

«Что посеешь, то и пожнешь»

У неправильного поведения есть свой естественный результат: «если не учу уроки – получаю плохие отметки», «если не выполняю обязанности по дому – лишаюсь того, что доставляет мне удовольствие», «если не говорю родителям, куда иду, то в следующий раз остаюсь дома».

Доводить дело до последствий можно только в случае серьезных проступков:

когда негативное поведение начинает входить в привычку,

когда угроза жизни здоровью самого ребенка или окружающих.

когда рассуждения, уговоры и предупреждения не помогают.

Обеспечить условия для немедленных последствий. Чем меньше ребенок, тем быстрее он должен ощутить последствия. Самым маленьким лучше чаще говорить «нет», прекращать игру, оставлять в одиночестве, уводить в другое место и переключать внимание на что-то другое.

Избегать и не применять эмоциональные последствия (злость, обвинения и осуждение не заставят ребенка стать лучше). А вот болезненные ощущения из-за невозможности посмотреть

телевизор, отсутствие денег на карманные расходы, запрета играть в компьютерные игры научат его многому.

Придерживаться сказанного очень жестко. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Поэтому нужно иметь запас хорошего – создавать зону радости, и некоторые из занятий или дел сделать регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Угрожать отменой или отменять по мелочам не стоит. «Зона радости» - это золотой фонд жизни родителей с ребенком.

ЕСЛИ РЕБЁНКА ЗЛИТ ВАШ ЗАПРЕТ

Как усилить негативное поведение	Как снизить негативное поведение
Разозлиться в ответ Наброситься на него за то, что он злится Заставить его чувствовать себя виноватым за то, что он злится Не разговаривать с ним Делать вид, что вы ужасно расстроены его поведением, рассказывать другим Сравнивать его с хорошими детьми Высмеивание, критика	Сопереживать его гневу Сопереживать отчаянию ребёнка, вынужденного соблюдать запрет и лишённого желаемого. Помогать ему выражать недовольство словами Оставаться нежным и любящим, но при этом проявлять твёрдость Не снимать ограничений Не допускать оскорбительных или неподобающих выражений позже, когда страсти остынут

Психологическая поддержка в семье

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель:

- помогает ребёнку поверить в себя и свои способности;
- поддерживает ребёнка при неудачах;
- помогает ребёнку избежать ошибок;
- улучшает взаимоотношения с ребёнком и в целом в семье.

Поддерживать ребёнка – значит верить в него.

Поддерживаем:

словами: «Красиво», «Аккуратно», «Вперёд», «Продолжай» и т.д.

высказываниями: - «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!»; - «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься»

прикосновениями: - потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять и т.п.

совместными действиями: - слушать его, играть с ним, есть вместе с ним

выражением лица, жестами, улыбкой, подмигиванием, кивком головы и т.д.

Поддержка основана на том, чтобы помочь ребёнку почувствовать свою нужность.

Поддержка усиливает уверенность в своих силах как у ребёнка, так и у родителя, делает семейный климат тёплым, благоприятным для роста и развития.

С самых первых минут пребывания в этом сложном мире спокойствие малыша будет зависеть от взаимопонимания мамы и папы. Если родители понимают друг друга, то и малыш спокоен, ведь рядом с ним – самые необходимые люди.

Отец, берущий на руки своего ребёнка, пеленающий и купающий, вселяет в малыша уверенность, что он надёжно защищён, А если есть защита, значит, есть условия для развития.

Родительский дом остаётся для человека на всю жизнь основой, опорой, защитой. Вырастая, любой из нас незримо ощущает постоянную связь с домом.

Для ребёнка дом является убежищем, где он может отдохнуть, побыть самим собой, обсудить проблемы и волнующие вопросы, здесь всегда поймут и не будут смеяться, здесь ободрят и поддержат. Возвращаясь, он получает очередное подтверждение, что он нужен, что его ждут, о нём беспокоятся, и это счастье – когда тебя понимают и принимают.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Детские стихи, которые могут быть темами для дискуссий в группе.

Стихи 12-летнего мальчика:

Какой я веселый мальчик,

Я мальчик веселый.

Какой я веселый мальчик,

Ужасный я весельчак.

А папа такой угрюмый,

Мой папа, мой папа

И очень мрачная мама,

Мама родная моя.

Бабушка смотрит волком,

Учительница туча – тучей,

И дедушка сыч – сычом.

А я ничего, я веселый,

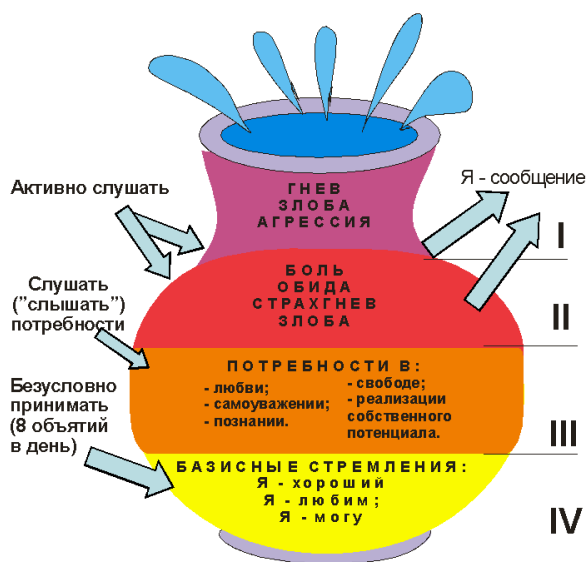
Пою себе и танцую.

Раз все вокруг такие, -
Что мне теперь, умирать?

О. Григорьев.

Зажав кузнечика в руке,
Сидит ребенок на горшке.
- Нельзя живое истязать! –
Я пальцы стал ему ломать.
- Нельзя кузнечика душить! –
Я руки стал ему крутить.
На волю выскочил кузнечик.
Заплакал горько человек.

(Ребенок отстаивает право на веселье. Но где грань между сохранением себя и глухотой к эмоциональным состояниям других?...)



ПРИЛОЖЕНИЕ 3



Упражнение «Маг и Карлик»

Цель: апробирование техник «я-сообщение» и активного слушания, тренировка в выработке навыка по выстраиванию границ.

Участники делятся на пары (желательно, чтобы были малознакомы),

Рассказ ведущего.

«Жил-был всемогущий Маг, король магов. Он был великий волшебник, много трудился и очень любил свою работу. Рано утром он отправлялся по своим волшебным делам, а поздно вечером возвращался в свой дом, который тоже очень любил. У него был красивый дом с большими комнатами и белыми пушистыми коврами, по которым Маг очень любил ходить. Но больше всего на свете Маг любил маленького человечка – Карлика, который всегда ждал его по вечерам и очень скучал без него. Карлик тоже очень любил Мага, но у этого карлика был один маленький недостаток - он всегда гадил на белые пушистые ковры волшебника...».

Задание: Определить в парах роли, кто будет Магом, а кто Карликом. Магу договориться с Карликом, чтобы тот перестал гадить на белые ковры (5 мин.), затем поменяться ролями и в течение 5 минут снова повторить упражнение. После обсудить упражнение друг с другом (5 мин.).

Примечание. Инструкцию можно давать в двух вариантах:

- на диагностику умений, и тогда - без акцента на применении техник ;
- на тренировку в использовании техник, и в этом случае озвучиваем, что договариваться нужно с использованием активного слушания и «я- высказываний».

После завершения упражнения: «сфера» - шеринг.

Примерные вопросы:

- В какой роли было комфортней?
- Удалось ли договориться?
- Какая стратегия поведения была использована в ролях?
- Что помогало и что мешало во взаимодействии друг с другом?
- Чувства и переживания в роли карлика?
- Чувства и переживания в роли мага?

- Что ценного можно взять для себя из этого упражнения ?

Упражнение «Комплимент».

Требуемое время — 20 - 30 минут.

Цель —выработка умения хвалить и принимать похвалу, создать у участников хорошее настроение и приятные ощущения.

Инструкция.

1. Все становятся в 2 круга и пары смотрят друг на друга. Тренер просит каждого из внешнего круга по очереди делать комплимент тому, кто в центре круга. Похвала должна быть конкретной, краткой, адекватной. Принимающий похвалу, должен её усилить (Пример: «Аня, у тебя такая обаятельная улыбка!» - «А ещё я интересно рассказываю весёлые истории!»). Внутренний круг стоит на месте, движется внешний. Когда выскажутся все, внешний круг становится внутренним, и далее продолжается так же.

Шеринг - в общем кругу.

- Как было отдавать и как было принимать комплименты?
- Что помогало? Что мешало?
- Какие чувства испытывали?
- Чем ценно это упражнение?

Упражнение «Игнорирование» (с детьми, с родителями)

Цель. Формирование навыков саморегуляции. полезна любому ребенку, которого дразнят.

Что вам потребуется. Колода карт, а также будильник, кухонный таймер или секундомер.

Правила игры. Первым играет самый младший из участников. Ему нужно в течение 3 минут построить карточный домик. От второго игрока требуется словесно или невербально дразнить и всячески поддевать «строителя». Единственное, чего нельзя делать, — это касаться первого игрока или карт. Если игрок, чья задача — раздражить строителя, все-таки дотрагивается до него или карт, то строитель автоматически выигрывает. За каждую карту, которая продержится в течение 3 минут, строитель получает одно очко. Но каждый раз, когда строитель отвлекается от постройки домика и смотрит на дразнящего, он теряет 1 очко. Через 3 минуты играющие меняются ролями. Количество очков нужно записывать, и побеждает тот, кто первым наберет 20 очков. Совет: легче строить карточный домик на ковре или скатерти, чем на клеенке, пластике или любой скользкой поверхности. Если вы играете с маленьким ребенком, которому не удастся построить домик из карт, добавьте к "стройматериалам" кубики.

Материал: колода карт, а также будильник, кухонный таймер или секундомер.

Правила игры. Первым играет самый младший из участников. Ему нужно в течение 3 минут построить карточный домик. От второго игрока требуется словесно или невербально дразнить и всячески поддевать «строителя». Единственное, чего нельзя делать, — это касаться первого игрока или карт. Если игрок, чья задача — раздражить строителя, все-таки дотрагивается до него или карт, то строитель автоматически выигрывает. За каждую карту, которая продержится в течение 3 минут, строитель получает одно очко. Но каждый раз, когда строитель отвлекается от постройки домика и смотрит на дразнящего, он теряет 1 очко. Через 3

минуты играющие меняются ролями. Количество очков нужно записывать, и побеждает тот, кто первым наберет 20 очков. Совет: легче строить карточный домик на ковре или скатерти, чем на клеенке, пластике или любой скользкой поверхности. Если вы играете с маленьким ребенком, которому не удастся построить домик из карт, добавьте к "стройматериалам" кубики.

Список литературы:

1. Генри Клауд, Джон Таунсенд «Дети: границы, границы».
2. Руководство практического психолога. под ред. И.В.Дубровиной., М. .
3. Джеоф Грэхэм Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. «Класс»
4. «Вопросы психологии», 1-2, стр. 14-21 «Тоталитарное сознание и ребёнок: семейное воспитание», Москва, «Педагогика», 1992.
5. Гинтарас Хоментаскас «Семья глазами ребёнка. Дети и психологические проблемы в семье», Екатеринбург, У-Фактория, 2006.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?», Москва, ООО «Издательство «Астрель», 2006.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Дополнительный материал для работы с родителями по формированию игровых умений.

Детский игровой тест

Существует множество игр, и дети извлекают из этого разнообразия максимум преимуществ. Ниже приведен тест, предназначенный для детей 3-12 лет. Заполните его, наблюдая за своим ребенком в течение недели, чтобы убедиться, что он полностью использует все возможности секретного языка игры. Ежедневно отмечайте в соответствующей графе, в какие игры сегодня играл ребенок. Если вы или еще кто-то из взрослых участвует в игре, это тоже следует отметить.

Помните, что невозможно общаться с ребенком на секретном языке игры, сохраняя неподвижность или боясь испачкать и помять одежду. Расслабьтесь! Наденьте что-нибудь удобное, что не жалко измазать. Встряхнитесь всем телом, от макушки до пят. Взырошьте волосы, поворачивайте глазами, а чтобы окончательно расслабиться, попробуйте достать кончиком языка до кончика носа. Теперь вы готовы общаться с ребенком на секретном игровом языке.

Игра в игнорирование

Чему она учит ребенка? Обычно дети, страдающие вспышками гнева, ранимее и чувствительнее к разным отрицательным явлениям окружающего мира, которые их расстраивают. В отличие от других детей они чаще воспринимают какое-то слова или действия как провоцирующие, как вызов, даже если на самом деле окружающие ничего подобного не

имеют в виду. Спросите ребенка, который только что в гневе накинулся на товарища или повздорил с ним: «Почему ты это сделал?» - и в ответ вы наверняка услышите что-нибудь вроде: «Он меня обозвал», или «Он не так на меня посмотрел», или просто «Она первая начала».

Я разработал «Игру в игнорирование», чтобы научить таких вспыльчивых детей оставлять без внимания любые поддразнивания со стороны окружающих, а не взрываться. Кроме того, эта игра будет полезна любому ребенку, которого дразнят.

Что вам потребуется. Колода карт, а также будильник, кухонный таймер или секундомер.

Правила игры. Первым играет самый младший из участников. Ему нужно в течение 3 минут построить карточный домик. От второго игрока требуется словесно или невербально дразнить и всячески поддевать «строителя». Единственное, чего нельзя делать, — это касаться первого игрока или карт. Если игрок, чья задача — раздражить строителя, все-таки дотрагивается до него или карт, то строитель автоматически выигрывает. За каждую карту, которая продержится в течение 3 минут, строитель получает одно очко. Но каждый раз, когда строитель отвлекается от постройки домика и смотрит на дразнящего, он теряет 1 очко. Через 3 минуты играющие меняются ролями. Количество очков нужно записывать, и побеждает тот, кто первым наберет 20 очков. Совет: легче строить карточный домик на ковре или скатерти, чем на клеенке, пластике или любой скользкой поверхности. Если вы играете с маленьким ребенком, которому не удастся построить домик из карт, добавьте к "стройматериалам" кубики.

Коробка с идеями

Терпеть не могу, когда ребенок заявляет: «Я не знаю, чем заняться». Но еще больше меня бесят родители, которые отвечают на это: «Тогда посмотри телевизор или поставь какой-нибудь фильм». У детей такой огромный выбор игр, что они просто не должны скучать ни минуты! С годами я усвоил, что дети никогда не будут скучать и источник идей для игр никогда не иссякнет, при условии, что родители не пожалеют времени и изготовят своим отпрыскам «коробку с идеями». Возьмите коробку из-под обуви и 25 листочков плотной бумаги (разумеется, можно и больше). Напишите на них названия разных игр и игровых идей. Ниже приведен список, который я составил, опираясь на любимые игры своей дочери-дошкольницы, и, конечно, вы можете взять его за образец, но следует исходить из предпочтений и интересов ваших детей. Итак, коробка готова. Теперь, когда ваш ребенок не знает, чем заняться, попросите его закрыть глаза и наугад вытащить из коробки три карточки. После этого пусть выберет, какая из трех идей ему нравится больше. Если вы не поленитесь сделать такую «коробку с идеями» и будете пополнять ее содержимое раз в месяц-полтора, то уверяю, никогда больше не услышите детского нытья на тему «чем мне заняться?». Итак, для начала предлагаю вам идеи из своих запасов:

Построй дом из кубиков	Приготовь обед «понарошку»	Напиши письма «понарошку» и потом сыграй в почтальона
Поиграй на ударных инструментах в такт музыке	Собери складную картинку-пазл	Наряди кукол
Сделай «шкатулку для сокровищ» из любой	Вылепи из пластилина крокодильчиков	Поиграй в путешественника и

коробки с помощью красок, или аппликации		собери багаж в «чемодан» коробки
Поиграй в прятки	Поиграй в маскарад, используя старую одежду, шляпы и т.д.	Поиграй в догонялки
Поиграй в мыльные пузыри	Поиграй в машинки: устрой в коридоре гонки или гараж «понарошку»	Устрой зоопарк из мягких игрушек
Построй дом или крепость из подушек, коробок и т.д.	«Напеки» пирожных из глины или пластилина и укрась их	Обведи на бумаге контуры своих рук и ступней, затем раскрась их
Сыграй в простую настольную или карточную игру	Порисуй пальцами	Займись спортивной игрой (попрыгай со скакалкой, побегай и т.д.)

Особая игра

Большинству родителей, обучающихся методам «Особой игры», чтобы освоить необходимую объективность в игровом общении с детьми, требуется тренировка. Предлагаю вам следующее упражнение. Ниже приведены субъективные суждения. Попробуйте изменить каждое из них на объективное. В первых трех фразах даны примеры, как это сделать.

СУБЪЕКТИВНОЕ СУЖДЕНИЕ	ОБЪЕКТИВНОЕ СУЖДЕНИЕ
Если ты сделаешь эту башню из кубиков еще выше, она упадет	Какую высокую башню ты построил из кубиков
Это платье не налезает, оно от другой куклы	Твоя кукла надевает платье
Если будешь стучать этим Суперменом по полу, у него голова отвалится	Ты так колотишь этим Суперменом по полу, будто сердишься
Поосторожнее с ножницами, а не то отрежешь важный кусочек от своей картинке	
Эта музыка слишком громкая	
А почему бы тебе не рисовать разными карандашами, а не только одним цветом?	
Почему ты всегда так сердито разговариваешь, когда играешь?	

Тебе нравится, когда я играю с тобой?	
---------------------------------------	--

Дополнительный материал для работы с родителями по развитию невербальных коммуникаций

Тест на жесты

Ниже приведены 10 вопросов. Начисляйте ребенку по 1 очку за каждый жест, который он продемонстрирует вам при ответе на каждый вопрос. Если ребенок сочетает разные жесты, например манит к себе и одновременно выдвигает стул, приглашая человека сесть, то каждый жест в подобной ситуации засчитывается как отдельный и получает 1 очко. Ниже приведены несколько примеров типичных детских ответов на вопросы.

Как ты покажешь, что чего-то хочешь? (указать на предмет, посмотреть на него.)

Как бы ты выразил одобрение с помощью жестов? (поднять вверх большой палец, захлопать в ладоши, улыбнуться.)

Как бы ты выразил неодобрение? (скривить губы, сморщить нос, опустить большой палец вниз.)

Как бы ты добился, чтобы человек сел там, где ты хочешь? (указать на стул, выдвинуть стул, взять человека за руку и подвести к стулу.)

Как бы ты заставил человека прекратить то, что он делает? (Поднять руку, выставив ладонь вперед, сжать кулак и сделать сердитое лицо.)

Как бы ты показал, что нуждаешься в помощи? (Поднять руку, поманить к себе, замахать обеими руками, как будто кого-то останавливаешь.)

Как бы ты себя повел, если бы захотел, чтобы тебя оставили в покое? (Повернуться спиной, посмотреть в сторону, быстро уйти.)

Как нужно выглядеть уверенным в глазах окружающих? (поднять голову, расправить плечи, смотреть в глаза собеседнику.)

Как бы ты показал кому-нибудь, что надо вести себя тихо? (прижать палец к губам, погрозить указательным пальцем.)

Как бы ты показал человеку, что он тебе нравится? (пожать руку, похлопать по плечу, кивнуть и улыбнуться.)

Чтобы побудить ребенка пользоваться жестами для передачи эмоций, жестикулируйте больше сами.

Тест по невербальной коммуникации

Нужна ли вашему ребенку помощь в обучении секретному языку невербальной коммуникации? Если вы ответите «да» хотя бы на один вопрос, значит нужно будет объяснить ему, как выражать свои чувства, как распознать невербальные намеки окружающих или как синхронизировать свою речь с невербальным поведением?

У вашего ребенка для его возраста слабо развито чувство времени и способность его рассчитывать.

Ему трудно следовать словесным указаниям, даже если он очень старается слушаться.

Ребенок плохо вписывается в компанию сверстников, предпочитая одиночество или игры в обществе детей помладше.

У вашего ребенка сложности с личным пространством. Его часто упрекают за то, что он цепляется за других детей или вечно путается под ногами.

Ребенок отличается крайней застенчивостью и всегда один.
Его часто дразнят другие дети за внешность или манеру поведения.
Учительница утверждает, что у вашего ребенка проблемы с общением в школе.
Ребенку трудно играть с другими детьми; игры часто заканчиваются обидами и ссорами.
Ваш ребенок слишком агрессивно ведет себя по отношению к другим детям и не учится на ошибках.
Вам кажется, что ребенок слишком пассивен и постоянно подлизывается к другим детям, стремится им понравиться.

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, советую вам обратиться к специалистам, которые помогут вашему ребенку справиться со школьными приставаниями, дразнилками, запугиванием и травлей, а также избежать социальной изоляции, излишней пассивности или, напротив, агрессивности в отношениях со сверстниками.

Сигналы, указывающие на ложь

Собеседник чаще обычного дотрагивается до лица и рта.
Его движения кажутся скованными и неестественными, как будто он играет на сцене.
Собеседник устраивается так, чтобы отстраниться от вас, по возможности стараясь развернуться к окну или дверям. Это сигнал того, что на подсознательном уровне он стремится скорее уйти.
Собеседник держит ладони обращенными вниз или даже подкладывает их под себя, если сидит. Держать руки ладонями вверх – жест открытости и дружелюбия, понятный практически каждому человеку. Таким образом мы сообщаем: «Мне нечего скрывать». А ладони, обращенные вниз или спрятанные, сигнализируют об обратном.
Собеседник воздвигает препятствия между собой и вами, а также принимает «закрытую позу». Тот, кому есть, что скрывать, зачастую и выглядит так, как будто что-то прячет. Таким образом он передает невербальное сообщение: «Чем меньше я тебе виден, тем лучше».

Контрольная на уверенность

Невербальные знаки уверенности	Невербальные знаки неуверенности
Стоять прямо	Стоять ссутулившись
Сидеть прямо	Сидеть, опустив голову
Поддерживать зрительный контакт при разговоре	Избегать зрительного контакта, опускать или отводить взгляд
Ходить с прямой осанкой	Ходить сгорбившись
Держать руки на виду, не в карманах	Прятать руки
Иметь приятное и располагающее выражение лица	Выглядеть несчастным или встревоженным
Подчеркивать свои слова жестами	Не подчеркивать свои слова жестами, не удерживать жестами внимания собеседника

Могущество прикосновения

Насколько ваш ребенок нуждается в физическом контакте и в каком именно? Ниже приведен список вопросов, который позволит выяснить, сколько и как вы касаетесь ребенка в течении дня, а также нуждается ли он в большем или меньшем физическом контакте. Поставьте «галочку» напротив каждого типа физического контакта, который у вас происходит с ребенком, и опишите его реакцию. Затем решите, нужно ли ребенку больше или меньше прикосновений этого типа, чтобы поддерживать связь с вами.

Похлопывание

Реакция ребенка _____

Поглаживание

Реакция ребенка _____

Поцелуи

Реакция ребенка _____

Вы держите ребенка

Реакция ребенка _____

Вы направляете ребенка

Реакция ребенка _____

Вы обнимаете ребенка

Реакция ребенка _____

Вы держитесь с ребенком за руки

Реакция ребенка _____

Вы приводите ребенка в порядок

Реакция ребенка _____

Вы щекочете ребенка

Реакция ребенка _____

Эротические контакты между родителем и ребенком недопустимы ни при каких обстоятельствах и ни в каком возрасте!!!

Как проверить наличие социальных навыков?

С помощью этого списка вы сможете проверить социальные навыки ребенка и определить, какие из них у него развиты хорошо, а какие нуждаются в тренировке?

Оцените владение ребенком каждым из перечисленных навыков по 5-ти балльной шкале, где 1- плохо, а 5 – отлично. Можно попросить заполнить копию списка вашего супруга, или

учителя ребенка. Как правило, узнать разные мнения о владении ребенком социальными навыками бывает очень полезно.

Навыки завязывания дружбы:

- ___ Умение приветствовать других,
- ___ Умение вливаться в компанию,
- ___ Умение соблюдать очередность,
- ___ Умение вести переговоры и заключать компромисс,
- ___ Умение соблюдать правила группы,
- ___ Умение понимать, каким должен быть хороший друг.

___ **Общий балл** _____

Навыки ведения беседы:

- ___ Умение начать разговор,
- ___ Умение поддержать разговор,
- ___ Умение заканчивать разговор,
- ___ Умение соблюдать очередность в разговоре,
- ___ Умение комментировать слова собеседника, не вступая в конфронтацию,
- ___ Умение задавать собеседнику вопросы,
- ___ Умение выражать интерес к собеседнику,
- ___ Умение выбирать подходящие темы.

___ **Общий балл** _____

Навыки понимания мыслей и чувств:

- ___ Умение проявлять чуткость к проблемам другого человека,
- ___ Умение встать на точку зрения другого человека,
- ___ Умение определять чувства другого человека,
- ___ Умение правильно реагировать на чувства другого человека.

___ **Общий балл** _____

Навыки решения проблем:

- ___ Умение принимать ответ «нет»,
- ___ Умение справляться с запугиванием и насмешками,
- ___ Умение справляться с тем, что тебя не принимают в компанию,

___ Умение справляться с чужим гневом.

___ **Общий балл** _____

Навыки осознания себя:

___ Знание своих сильных сторон,

___ Знание своих отличий от окружающих,

___ Принятие себя.

___ **Общий балл** _____

___ **Общий балл по всему тесту** (сложите все общие баллы) = _____

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

«ЧУВСТВА 5 D: Я тебя вижу. Я тебя понимаю. Я тебя чувствую»

Авторы: Елизарова В.А., Гвоздовенко А.С.

Тренинг «Чувства 5 D: Я вижу. Я понимаю. Я чувствую» рассчитан на широкую родительскую аудиторию

Целевая аудитория программы в целом:

Целевая аудитория (с кем будете работать): родители подростков с 12 до 16 лет и родственники, принимающие участие в их воспитании.

Важные особенности вашей целевой аудитории: родители подростков, испытывающие трудности в воспитании.

Размер группы, ее особенности: родители учеников школ Ростовской области. Тренинговая группа включает в себя от 6 до 15 родителей.

В группу приглашаются родители, имеющие детей в возрасте от 12 до 16 лет. В рамках этой программы исключена работа с родителями, имеющих:

- с родителями умственно отсталых детей (здесь нужна специальная группа);
- с умственно отсталыми родителями;
- с родителями в состоянии опьянения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: Повысить психологическую и педагогическую компетентность родителей в сфере эмоций

Задачи:

1. Сформировать навык распознавания собственных эмоций и эмоций других людей.
2. Способствовать установлению в семье атмосферы доверия, взаимного уважения и сотрудничества, поддержать родителей в их родительской роли.
3. Сформировать навык контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с детьми и ближайшим социальным окружением.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ:

Длительность занятий: 6 занятий по 1,5-2 часа

Частота занятий: 1 раз в неделю

Способ проведения занятий: (очно, онлайн)

Время проведения: вечером после работы

Методы и техники работы: беседы, упражнения, ролевые и подвижные игры, моделирование ситуаций, арт-терапия, психогимнастика, анкетирование, интервью, опрос, домашние задания и их проверка.

Примерный план занятий:

Занятие 1. Тема: «Знакомство»

Аудитория: 10-15 человек

Длительность: 1,5-2 часа

Цели и задачи:

Познакомить участников группы друг с другом

Установить правила работы тренинга

Способствовать созданию в группе рабочей атмосферы доверия и комфорта

План занятия:

Знакомство. Упражнение «История моего имени»

Совместная выработка правил работы группы

Упражнение «Мне хотелось бы...» (ожидания от тренинга)

Беседа «Эмоции»

Составление коллажа «Страна эмоций» (коллаж сохранить у ведущего до последнего занятия)

Домашнее задание

Прощание

На первом занятии группа все еще считается открытой и присоединиться к работе некоторые родители могут и на втором занятии. После второго занятия группа объявляется закрытой. Накануне стоит связаться с родителями и уточнить, не изменились ли их планы и готовы ли они прийти в назначенное время, напомнить о назначенной дате и времени. Первое занятие одно из самых важных для дальнейшего успешного ведения групп. Первоначальное число участников группы может превышать рекомендуемое, так как некоторые из родителей могут ограничиться единоразовым посещением тренинга.

Упражнение «История моего имени» (20 мин.)

Цель: снять напряжение, дать возможность людям познакомиться.

Инструкция: участникам предлагается рассказать о своём имени, об истории его появления (при наличии такой информации), назвать его прошедшем, настоящем и будущем времени: меня звали..., меня зовут..., меня будут звать... (упражнение подчёркивает значимость имени), рассказать о том, как предпочтительней называть участника в группе.

Примерный список правил группы (10 мин.): Рекомендуется выработать свод правил совместно с группой, зафиксировав его на ватмане и размещать его на видном месте на каждой встрече. Совместная выработка правил упростит их соблюдение членами группы, сделает причастным каждого участника к заключению своего рода договора о том, как будет функционировать группа.

1. Конфиденциальность (информация с тренинга не выноситься за тренинговую группу)
2. Искренность в общении и правило сказать «нет»
3. Обращение по имени или на «ты»
4. Я – высказывание (говорить от 1-го лица)
5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга)
6. Уважать мнение друг друга
7. Быть активными (все участвуют в упражнениях)
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего
10. Выключить телефоны
11. Пунктуальность

Упражнение «Мне бы хотелось...» (10 мин.)

Цель: выяснить ожидания участников тренинга

Материалы: ватманы, маркеры, стикеры (самоклеящиеся цветные бумажки) и фломастеры.

Инструкция: Данное упражнение может выполняться разными способами. В соответствии с одним из них участникам группы предлагается озвучить свои ожидания от тренинга, и на какие вопросы он хочет получить ответы. Все высказывания фиксируются на ватмане. Это делается для того, чтобы в заключение цикла встреч проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы. К данным записям можно периодически возвращаться с целью коррекции программы тренинга в случае необходимости.

Во втором варианте ведущий просит участников написать свои ожидания от тренинга на стикерах. Условием для выполнения упражнения в такой форме является то, что один стикер может содержать только одно ожидание. Вариант проведения упражнения в такой форме рекомендуется выбирать в зависимости от личностных особенностей членов группы: например, если родители трудно идут на контакт и стесняются заявлять о своих ожиданиях вслух.

Высока вероятность того, что участие родителей в данном упражнении будет весьма пассивной, так как многие из них не понимают, что им ожидать от занятий, не имели подобного

опыта в прошлом, не осознают в полной мере чего им ожидать, особенно если они были направлены на занятия, а не самостоятельно проявили инициативу к участию. Задача ведущего помочь увидеть, чем полезны такие группы для родителей и, в общих чертах, ознакомить участников группы на стадии приветствия с темами и кругом вопросов, которые планируется затронуть в ходе занятий.

Беседа «Эмоции» (20 мин.)

Цель: Расширить представления об эмоциональных состояниях человека

Материалы: ватман, маркеры

Инструкция: Ведущий делит вертикальной чертой ватман на две равные части. Одну из колонок обозначает знаком минус, вторую – знаком плюс. Родителям предлагается называть знакомые им эмоции и отнести их в одну или другую группу. После того, как все предложения отражены на ватмане, обсудить каких эмоций больше – положительных или отрицательных озвучили участники. Обсудить какие из эмоций могут быть отнесены и к положительным и к отрицательным и почему.

Составление коллажа «Страна эмоций» (30 мин.)

Цель: раскрытие творческого потенциала участников группы, визуализация актуального эмоционального состояния участников группы.

Материалы: листы формата А3, цветные карандаши, клеящие карандаши, журналы с цветными иллюстрациями, ножницы, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты и т.п. По завершению создания коллажа участники рассказывают о своих работах, а группа кратко озвучивает свои ассоциации по поводу представленной работы. Аналогичное упражнение будет предложено и на завершающем занятии, что позволит увидеть прогресс, достигнутый в ходе работы.

Домашнее задание (5 мин.): Родителям предлагается в домашней обстановке составить перечень эмоций совместно с детьми (как это было сделано в группе на занятии). А также ознакомиться с полным списком эмоций (варианты представлены в интернете) и обсудить, все ли названные в списке эмоции понятны и знакомы ребенку. Проанализировать какие чувства чаще всего испытываете. Вспомнить ситуации, в которых особенно ярко пережили положительные эмоции в совместной деятельности с ребенком.

Прощание (10 мин.): Ведущий завершает тренинг, все садятся в круг и по очереди делятся впечатлениями.

Занятие 2. Тема: «Чувства. Эмоции. Настроение»

Аудитория: 10-15 человек

Длительность: 1,5-2 часа

Цели и задачи:

Учить понимать свои чувства и чувства другого

Познакомить участников с техникой Я – высказываний

Формировать развитие доверительных отношений в структуре детско-родительских отношений на основе понимания собственных чувств и чувств ребенка

Развивать рефлексивные способности и эмпатию.

План занятия:

Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Беседа «Чувства. Эмоции. Настроение», «Кувшин эмоций» (Ю. Гиппенрейтер)

Арт-терапевтическое упражнение с использованием пластилина «Вылепи чувство»

Беседа «Я - высказывания»

Домашнее задание

Прощание

Обсуждение домашнего задания (от 10 до 20 мин.):

Время, затраченное на обсуждение домашнего задания регулируется ведущим и зависит от того, насколько актуально данное задание было для родителей и с какими трудностями они столкнулись при его выполнении. Важно отметить, какие преимущественно пункты были включены в разработанный список эмоций: собственные наметки или же информация из интернета. Обсудить выводы, сделанные участниками группы в ходе выполнения задания.

Беседа «Чувства. Эмоции. Настроение» (30 мин.)

О причинах эмоций. "Кувшин" эмоций



Неприятные эмоции — гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они — постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн. Изобразим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые многим обзывания и оскорбления, ссоры, наказания, действия «назло» и т.п. Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: гнев — чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида. Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»). При этом все чувства этого второго слоя — страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему — не знаю!»). Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!» Отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей. Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас говорить. Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле — с жизнью человека среди людей. Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей. Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя. Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности только что

перечисленные всегда находятся в зоне риска. Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену. Да и задача это сверхсложная. Ведь счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще — от эмоционального багажа, накопленного в детстве. К сожалению, обязательных школ общения у нас еще нет. Они только зарождаются, да и то — на добровольных началах. Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям. Возьмем пример. Предположим, человеку крупно не везет: одна неудача следует за другой. Значит, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважении. В результате у него может появиться стойкое разочарование в своих силах или депрессия, или обида и гнев на «виновников». И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность. Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть! Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» — и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь, я — невезучий», или: «У меня всё хорошо, я — в порядке!» Эти ответы отражают особого рода переживания человека — отношение к самому себе, заключение о себе. Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы. Психологи посвятили много исследований подобным переживаниям себя. Они называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще — самооценкой. Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство чувством самоценности. Ученые обнаружили и доказали несколько важных фактов. Во-первых, они открыли, что самооценка (будем пользоваться этим более привычным словом) сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека. Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Общий закон здесь прост: Положительное отношение к себе — основа психологического выживания. Базисные потребности: «Я любимый!», «Я хороший!», «Я могу!». На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данная нам от природы — ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я есть!». Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя — чувство внутреннего благополучия и энергию жизни.

Арт-терапевтическое упражнение с использованием пластилина «Вылепи чувство» (15 мин.)

Материалы: пластилин

Инструкция: Участникам группы предлагается из пластилина вылепить то или иное чувство. После выполнения предложенного задания следует обсуждение, почему именно это чувство было выбрано. Участники группы высказывают свои ассоциации по поводу работ других членов группы. Работу по желанию родители могут забрать с собой, или же при желании модифицировать ее на занятии: украсить другими цветами пластилина, перелепить, смять или т.д

Беседа «Я – высказывания» (Ю.Б.Гиппенрейтер) (20 мин.)

Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, скажите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении. Высказывания могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и МНЕ стыдно от взглядов соседей.
2. МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь.
3. МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали "Я-СООБЩЕНИЯМИ". Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у ТЕБЯ за вид?
2. Перестань тут ползать, ТЫ мне мешаешь.
3. ТЫ не мог бы потише? В таких высказываниях используются слова ТЫ, ТЕБЕ, ТЕБЯ.

Их можно назвать "ТЫ-СООБЩЕНИЯМИ". На первый взгляд разница между "Я-" и "ТЫ-СООБЩЕНИЕМ" НЕВЕЛИКА. Более того, вторые привычнее и "удобнее". Однако в ответ на них ребёнок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое "Ты-сообщение", по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребёнка.

Преимущества "Я-сообщения":

1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в удобной для ребёнка форме.
2. "Я-сообщение" даёт возможность детям ближе узнать нас, родителей.

Нередко мы закрываемся от детей бронёй "авторитета", который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же - делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. И последнее, высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, удивительно, они начинают учитывать наши желания и переживания.

Домашнее задание (5 мин.): Использовать в общении с детьми «Я-высказывания».

Прощание (10 мин.): Ведущий завершает тренинг, все садятся в круг и по очереди делятся впечатлениями.

Занятие № 3. Тема: «Понимать и быть понятым».

Цели и задачи:

Развивать умение невербального общения: передавать и принимать информацию взглядом, жестом, мимикой, интонацией, позой и др. невербальными способами.

Развивать рефлексивные способности и эмпатию.

Способствовать формированию навыков сотрудничества.

План занятия:

Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Упражнение «Сколько пальцев»

Беседа «Невербальное общение и его воздействие на ребёнка»

Упражнение «Ласковый взгляд».

Домашнее задание.

Прощание

Приветствие. Обсуждение домашнего задания (20 мин.)

Родители – участники группы делятся своим опытом использования «Я – высказываний» во взаимодействии с детьми, обсуждают что удалось, приводят конкретные примеры.

Упражнение «Сколько пальцев» (10 мин.):

Ведущий дает следующую **инструкцию** группе: «Условием этого упражнения является соблюдение полной тишины во время выполнения задания. Сейчас я буду вам показывать некоторое количество пальцев на своей руке. Ваша задача, сохраняя полное молчание, через взгляды или любые другие невербальные сигналы (предварительное обсуждение таких сигналов не предусматривается) «договориться». Задача – со своих стульев должно встать столько человек, сколько пальцев на руке показывает ведущий. Чем лучше группе получится найти невербальный контакт, тем точнее будет соответствие.

Беседа «Невербальное общение и его воздействие на ребёнка» (30 мин.)

В ходе беседы предлагается обсудить с родителями привычные формы общения в семье, задать вопросы родителям об интересах ребенка, его предпочтениях, круге общения и т.д. Обсудить понятие «невербальное общение», как оно проявляется и на что влияет. Предложить обсудить конкретные примеры из жизни.

Упражнение «Ласковый взгляд» (10 мин.):

Инструкция: Один из участников группы выходит из помещения. Одному, двум или трем родителям из числа участников группы дается задание (на усмотрение ведущего и в зависимости от количества желающих) смотреть ласково на выбранного ранее человека после его возвращения в помещение. Установка группе – выполнять упражнение при полной тишине. Ранее выбранный человек, покинувший помещение на время знакомства группы с инструкцией, по возвращению к группе получает задание определить, кто из группы смотрит на него ласково. Попыток может быть несколько. Обсудить чувства всех членов группы, какие сложности возникли в ходе выполнения задания.

Домашнее задание (5 минут): предложить родителям отслеживать свои проявления невербального общения с детьми и социальным окружением. А также попробовать с ребенком показать свои чувства без слов, используя только невербальные сигналы.

Прощание (10 мин.): Ведущий завершает тренинг, все садятся в круг и по очереди делятся впечатлениями. Как вариант, предложить выразить свои эмоции по результатам занятия невербально.

Занятие № 4. Тема: «Я тебя слышу».

Цели и задачи:

Развивать навыки активного и пассивного слушания

В игровых ситуациях научиться применять навыки активного и пассивного слушания
Способствовать укреплению атмосферы доверия и сотрудничества в группе

План занятия:

Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Беседа «Активное и пассивное слушание»

Упражнение «Короткие истории».

Домашнее задание.

Прощание

Приветствие. Обсуждение домашнего задания (15 мин.)

Родители – участники группы делятся своими наблюдениями по теме невербального общения, приводят конкретные примеры. Группа обсуждает, как невербальные проявления помогали понимать эмоции детей и других людей.

Беседа «Активное и пассивное слушание» (30 мин.)

В ходе беседы раскрываются понятия «активное и пассивное слушание», разъясняется разница, приводятся примеры.

Упражнение «Короткие истории» (25 мин.):

Инструкция: Ведущий заранее готовит записки с описанием ситуации для одних участников группы и с описанием поведения для других участников группы. Группа делится на пары. Каждому участнику раздаются записки: одному участнику из пары с темой для рассказа, другому – указания о том, как слушать собеседника.

Примеры заданий для пары участников:

Записка 1.: Расскажите об интересном, ярком событии в Вашей жизни, которое недавно произошло (поездка в отпуск, день рождения ребенка, покупка новой вещи и т.д.)

Записка 2.: Всем своим видом показывайте собеседнику, что Вы его слушаете: кивайте головой, смотрите в глаза, задавайте уточняющие вопросы, активно реагируйте на эмоции рассказчика, отмечайте особенно понравившиеся моменты в рассказе и т.д.

или

Всем своим видом демонстрируйте, что Вам неинтересен рассказ собеседника: отвлекайтесь, рассматривайте предметы по сторонам, разглядывайте ногти, избегайте прямого взгляда в глаза, посматривайте на часы и т.п.

Затем пары меняются. Содержание полученных заданий не раскрываются до конца упражнения. Затем в кругу обсуждаются чувства, которые испытывали участники группы, как им было в той или иной роли, что для себя вынесли из этого упражнения.

Домашнее задание (5 минут): предложить родителям использовать полученные навыки активного слушания в общении с детьми.

Прощание (10 мин.): Ведущий завершает тренинг, все садятся в круг и по очереди делятся впечатлениями.

Занятие № 5. Тема: «Эмоциональный интеллект».

Цели и задачи:

Способствовать приобретению теоретических знаний и практических умений по развитию эмоционального интеллекта

План занятия:

Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Упражнение «Передай эмоцию»

Беседа «Эмоциональный интеллект»

Упражнение «Радуга эмоций»

Домашнее задание.

Прощание

Приветствие. Обсуждение домашнего задания (15 мин.)

Родители – участники группы делятся своим опытом применения активного слушания в общении с детьми и социальным окружением, приводят конкретные примеры. Группа обсуждает, как изменилось качество их коммуникаций, делятся трудностями, с которыми пришлось столкнуться.

Упражнение «Передай эмоцию» (10 мин.)

Ведущий предлагает участникам группы плотнее сдвинуть друг к другу стулья в круг таким образом, чтобы достать друг друга и коснуться рукой было не сложно. Все участники тренинга, кроме одного закрывают глаза. Тот, у кого глаза остались открыты, придумывает эмоцию и касается рукой соседа справа. Это знак, что соседу пора открыть глаза. Далее первый участник, молча, изображает задуманную эмоцию и закрывает глаза. Задача второго участника касанием руки дать сигнал третьему участнику о том, что глаза можно открыть и передает увиденную ранее эмоцию. Второй участник закрывает глаза, и процедура повторяется до последнего участника. Когда последний участник увидел эмоцию, он касается рукой того, кто первым задумал эмоцию и, пока у всех остальных глаза закрыты, демонстрирует ту эмоцию, которую получил от своего соседа (вероятно, что «эмоция», в ходе передачи трансформировалась, и, например, из «восторга» превратилась в «горе»). Затем все участники открывают глаза и делятся впечатлениями. Важно обсудить, какая эмоция изначально была задумана и какая вернулась автору первоначально задуманной эмоции. В ходе обсуждения можно отследить на каком этапе эмоция стала трансформироваться.

Беседа «Эмоциональный интеллект» (30 минут)

В ходе беседы раскрывается понятие эмоционального интеллекта, значение развития эмоционального интеллекта в жизни детей и взрослых, влияние эмоционального интеллекта на качество коммуникаций и т.д.

Упражнение «Радуга эмоций» (10 мин.)

Участникам группы предлагается выделить 7 основных эмоций (по количеству цветов в радуге) и затем, каждую из них разбить на подгруппы, в зависимости от ситуации. **Например:** Грусть. Далее проанализировать как эмоция меняется в зависимости от ситуации (как я грущу, когда заканчивается лето; как я грущу, когда расстаюсь с важным для меня человеком; как я грущу,

когда пропустила важное для меня мероприятие; как я грущу, когда не получила результат, которого я ожидала и т.д.).

Домашнее задание (5 мин.): Предложить провести упражнение «Радуга эмоций с ребенком. Отслеживать свои эмоции в моменте, анализировать влияние ситуаций в жизни на эмоциональное состояние. Применять «Радугу эмоций» в жизненных ситуациях.

Прощание (10 минут): Ведущий завершает тренинг, все садятся в круг и по очереди делятся впечатлениями и называют эмоции, которые испытали в течение занятия.

Занятие № 6. Тема: «Управление эмоциями».

Цели и задачи:

Развивать навыки управления собственными эмоциональными состояниями.

Формировать навыки снятия эмоционального напряжения

План занятия:

Приветствие. Обсуждение домашнего задания

Упражнение «Образы»

Составление коллажа «Страна эмоций»

Упражнение «Почувствуй»

Домашнее задание.

Прощание.

Приветствие. Обсуждение домашнего задания (10 мин.)

Участники группы делятся результатами своих наблюдений, рассказывают как удалось провести упражнение с детьми, в чем были сложности, а что получилось хорошо.

Упражнение «Образы» (10 мин.)

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образов.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, аромат розы, запах моря.

Составление коллажа «Страна эмоций» (30 мин.)

Участниками группы предлагается составить по коллаж «Страна эмоций» по аналогии с первым занятием. По окончании работы по составлению коллажа ведущий раздает участникам тренинга коллажи, составленные ранее. Практика показывает, что после прохождения родителями всего цикла тренингов, два коллажа будут заметно различаться: во втором варианте добавиться больше деталей, картинки, выбранные авторами будут носить более положительный характер, отражать больше счастливых и приятных моментов. Каждый участник представляет две свои работы и получает обратную связь от группы.

Упражнение «Почувствуй...» (10 мин.)

Инструкция: Ведущий включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо
- ветерок холодит виски
- мой лоб овеивает приятная прохлада
- дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна(ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное

- ноги начинают расслабляться и тяжелеть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает
- я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что я Вам говорил(а)? Кому не удалось? Почему?

Домашнее задание (10 мин.): Родителям предлагается применять во взаимодействии с детьми полученные в тренинге навыки. Также создать копилку техник и практик, помогающих регулировать свои эмоции. Копилку совместных занятий с детьми, которые укрепят их доверие и улучшат качество отношений.

Прощание (10 мин.): Ведущий завершает тренинг, все садятся в круг и по очереди делятся впечатлениями. Участникам предлагается продолжить общение в созданной в мессенджере группе и делиться своими успехами, обсуждать возникающие сложности, пополнять копилку техник.

В ходе занятий предусмотрены перерывы, которые могут варьироваться от 5 до 15 минут в случае, если перерыв сопровождается чаепитием). Так как занятия предполагается проводить в вечернее время (после работы), участники могут иметь возможность приносить с собой бутерброд, или угощение на общий стол. В ходе таких перерывов участники тренинга продолжают обсуждать темы занятия, знакомятся ближе друг с другом, формируя сеть новых контактов и укрепляя их.

Упражнения по саморегуляции

«Якорь спокойствия» (Индивидуальное / Групповое)

Цель: формирование быстрого доступа к состоянию внутреннего равновесия.

Описание:

Человек выбирает личный «якорь» — слово, образ, жест или дыхательную технику, ассоциирующийся с ощущением покоя. В течение недели он/она активно использует его в стрессовых ситуациях.

Методические рекомендации:

- Предложите участникам создать «карточку якоря» с визуальным напоминанием.
- В группе можно обменяться якорями и протестировать их эффективность.

«Техника STOP» (Групповое / Индивидуальное)

Цель: прерывание автоматических реакций и возвращение в осознанное состояние.

Алгоритм:

S – Stop (остановись)

T – Take a breath (сделай вдох)

O – Observe (осмотри: мысли, тело, эмоции)

P – Proceed mindfully (продолжи осознанно)

Применение:

- Используется в моменты эмоциональной перегрузки или перед сложными сессиями.
- В группе — ролевая игра с последующей обратной связью.

«Эмоциональный термометр» (Индивидуальное)

Цель: развитие навыка отслеживания эмоционального состояния в течение дня.

Описание:

Человек 3–5 раз в день фиксирует уровень эмоционального напряжения по шкале от 0 до 10 и записывает:

- Что вызвало изменение?
- Как я отреагировал(а)?
- Что помогло вернуться в баланс?

Результат: выявление триггеров и эффективных стратегий регуляции.

Упражнения по рефлексии

«Письмо себе через год» (Индивидуальное)

Цель: выстраивание долгосрочной перспективы, работа с мотивацией и усталостью.

Инструкция:

Написать письмо от себя будущего (через 12 месяцев), в котором:

- Описываются достижения и трудности текущего периода.
- Даются советы себе настоящему.
- Формулируются профессиональные и личные приоритеты.

Использование: письмо можно вскрыть через год или использовать как ресурс в периоды кризиса.

«Рефлексивный круг» (Групповое)

Цель: совместное осмысление профессионального опыта, поддержка коллег.

Правила:

- Каждый участник по очереди говорит 2–3 минуты, отвечая на один из вопросов:
 - Что сегодня истощило меня как специалиста?
 - Что вдохновило?
 - Где я почувствовал(а) границу?
- Остальные слушают без комментариев, только с поддержкой внимания.

Важно: не даётся советов, не интерпретируется — только принятие.

Итак, мы познакомились с диагностическими инструментами, тренингами и практическими методиками, апробированными в работе с разными типами семей. Семейный кризис не всегда проявляется в виде открытых конфликтов или насилия; зачастую он маскируется под «обычные трудности». Поэтому важна системная диагностика, направленная не только на выявление проблем, но и на распознавание внутренних и внешних ресурсов семьи, которые могут стать основой для её стабилизации. Раннее выявление семейного кризиса — ключевой фактор эффективной профилактической работы. А владение широкой палитрой психологического инструментария — обязательное условие для успешной работы специалистов с семьями, попавшими в кризисную ситуацию.