

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

***Психолого-педагогическая программа
для родителей обучающихся 13-14 лет
«Ответственное родительство»***

Составили:
Попова Людмила Викторовна,
Зубкова Надежда Васильевна
педагоги-психологи
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический
центр»

**Материал предоставлен авторами программы.
Публикуется в авторской редакции**

Самара
2022

Содержание

1. Аннотация _____	3 стр.
2. Учебный план _____	5 стр.
3. Учебно-тематический план _____	5 стр.
4. Учебная программа _____	6 стр.
5. Содержание программы _____	8 стр.
6. Список литературы _____	21 стр.

Аннотация

Формирование ответственного и позитивного родительства – одно из основных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в «Концепции государственной семейной политики до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года. Педагогические коллективы образовательных организаций призваны формировать обучающихся основы семейной культуры, а у родителей – педагогические компетенции, необходимые для выстраивания гармоничных семейных отношений.

Семья и школа являются важными институтами социализации детей. Воспитательные функции их различны, но для всестороннего развития личности ребёнка необходимо их взаимодействие, построенное на принципе взаимопроникновения двух социальных институтов, а не принципе параллельности.

Социокультурная обусловленность воспитания предполагает признание права родителей стать полноправными партнёрами педагогов в воспитании детей, права на специальные педагогические знания. В современных социальных условиях приобретает особую актуальность проблема приобщения родителей к формированию личности ребёнка.

Важность просвещения обусловлена и особой ролью семьи в жизни человека и общества. Семья – одна из необходимых и основных ступеней бытия человека. Именно в семье происходит первичная социализация ребёнка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многое другое, что закладывает фундамент полноценного развития личности. Особую роль приобретает воспитательный потенциал семьи, содержание и формы взаимодействия семьи и школы в образовательном процессе.

Правовой основой Программы психолого-педагогического просвещения родителей являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Перечень поручений Президента РФ от 04.03.2014 г. № ПР-411ГС по итогам заседания Президиума Государственного Совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента РФ от 21.12.2014 г. № 808 «Основы государственной культурной политики»;
- Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ФЗ № 120 От 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобразования России от 22 октября 1999 г. № 636.

Цель – повышение психологической компетентности родителей в вопросах эффективного взаимодействия в семье.

Задачи:

1. Систематизировать знания родителей о стиле семейного воспитания.
2. Повысить знания родителей о влиянии наказаний на психоэмоциональное развитие детей.
3. Обучить психологическим приемам, и техникам эффективного взаимодействия с ребенком.

Адресат: родители обучающихся 7-8 классов.

Продолжительность курса: 5 занятий, программа рассчитана на 10 часов.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Знать: особенности и психологические аспекты стилей семейного воспитания, их влияние на психоэмоциональное развитие детей.

Уметь: совмещать жизненный опыт и психологические знания в процессе взаимодействия с ребенком.

Владеть: психологическими приемами (позитивно-эмоциональным восприятием своих детей), техниками активного слушания, умение строить диалог с ребенком.

Форма контроля – наблюдение, обратная связь.

«Утверждаю»
 Директор ГБУ ДПО «Региональный
 социопсихологический центр»

Т.Н. Ключева
 «30» августа 2014 год



**Учебный план
 психолого-педагогической программы для родителей
 обучающихся 13-14 лет
 «Ответственное родительство»**

Цель – повышение психологической компетентности родителей в вопросах эффективного взаимодействия в семье.

Категория слушателей: родители обучающихся 7-8 классов.

Срок реализации: 6 занятий (март-апрель).

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 2 часа.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практич.	
1	Знакомство с программой. Значение подросткового возраста.	1	1	0	Наблюдение, рефлексия
2	Формула общения	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
3	О наказаниях	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
4	Гармония моего внутреннего мира	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
5	Пойми меня правильно	2	0,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
6	Практикум	2	0	2	Наблюдение, рефлексия
	Всего	11	4	7	

**Учебная программа
психолого-педагогической программы для родителей
обучающихся 13-14 лет
«Ответственное родительство»**

Многие родители не имеют достаточно знаний или не уверены в своих силах, как правильно общаться со своим ребенком. Программа для родителей **«Ответственное родительство»** поможет родителям приобрести навыки, необходимые для формирования более гармоничного стиля воспитания и эффективного общения.

Цель – повышение психологической компетентности родителей в вопросах эффективного взаимодействия в семье.

Задачи:

1. Систематизировать знания родителей о стиле семейного воспитания.
2. Повысить знания родителей о влиянии наказаний на психоэмоциональное развитие детей.
3. Обучить психологическим приемам, и техникам эффективного взаимодействия с ребенком.

Структура занятий

Каждое занятие подразделяется на три этапа: разогрев, основная часть, подведение итога.

«Приветствие» - часть занятия направленная на активизацию к работе, диагностика эмоционального состояния группы, в некоторых случаях это напоминание о прошедшем материале, достижениях группы, в конце краткая теоретическая составляющая последующего занятия.

«Основная часть» - направлена на проведение упражнений, заданий в зависимости от тематики занятия, закрепление навыков, знаний и достижений участников.

«Итог занятия» - завершающая занятие часть направлена на проверку усвоенного материала, рефлексию о прошедшем занятии, обратной связи.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 11 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 астрономических часа.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- родители смогут определять свой стиль воспитания;
- родители смогут выражать безусловную любовь к своему ребенку;
- родители смогут использовать и применять психологические техники для эффективного общения с ребенком.

Промежуточные: мотивация родителей на эффективное общение с детьми, осознание собственного стиля воспитания и использование техник общения в конфликтных ситуациях.

Итоговые: знания родителей о возрастных особенностях данного возрастного периода; умение переносить полученные знания в жизнь; навыки конструктивной и адекватной родительской поддержки детям.

Программа может корректироваться и дорабатываться по другим причинам:

- обновление содержания программы;
- усовершенствование методики и технологии.

В случае корректировки и доработки новая редакция программы будет рассмотрена и утверждена директором Центра.

Занятие для родителей с элементами тренинга «Формула общения»

Цели:

- исследование психоэмоционального состояния родителей;
- определение самосознания и направленности личности родителей;
- определение стиля и причин воспитания в семье, характера внутрисемейных отношений, положения каждого члена семьи в системе взаимоотношений, уточнение имеющиеся нарушений межличностного взаимодействия, способствующих появлению конфликтного поведения подростков;
- формирование положительного эмоционального состояния и позитивного мышления.

Время: 1 академический час.

Материалы и оборудование: бумага формата А4, ручка, цветные карандаши.

1. Упражнение «Здравствуй, добрый мой прохожий!»

Цель: установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу, формирование доверительных отношений в семье.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам встать напротив друг друга, один из участников держит руки ладонями вверх на уровне пояса, а второй кладет свои руки так, чтобы они соприкасались ладонями. Участник, чьи руки лежат сверху, говорит «Здравствуй добрый мой прохожий, мы с тобою так похожи тем, что ...» и начинает перечислять сходства. Затем участники меняются местами и меняют положение рук. Слово предоставляется второму участнику.

Инструкция: сейчас я предлагаю Вам начать нашу встречу с приятных слов приветствия. Для этого Вам необходимо стать друг напротив друга. Один из Вас держит руки ладонями вверх, а другой кладет свои ладони сверху и произносит фразу «Здравствуй, добрый мой прохожий, мы с тобою так похожи тем, что...». Вам необходимо перечислить несколько сходств. Затем вы меняетесь, и то же самое выполняет другой участник.

Анализ:

- Вызвало ли трудности это упражнение?
- Что Вы чувствовали, когда смотрели в глаза своему собеседнику?

2. Упражнение «Я здесь, чтобы ...»

Цель: определение целей и направлений в работе.

Материалы и оборудование: бумага формата А4, ручка.

Техника проведения: педагог-психолог просит родителей озвучить свою цель присутствия на занятии.

Инструкция: сегодня мы поговорим о сложившейся ситуации. Какая самая большая трудность в Вашей жизни мешает Вам добиваться своих целей, эффективно общаться и создавать доверительные отношения в Вашей семье? Сформулируйте свою цель, пожалуйста, и озвучьте ее.

Анализ:

- Что бы тебе хотелось изменить?
- Каким образом?
- Насколько Ваша цель ясна, позитивна и понятна?
- Мотивирует ли она Вас?

3. Упражнение «Формула семьи»

Цель: закрепление представлений о родительском примере.

Материалы и оборудование: бумага формата А4, ручки.

Техника проведения: участникам предлагается написать на листе формулу семьи: ребенок = мама + папа. Далее необходимо записать несколько ситуаций, в которых дети копируют поведение родителей, эмоции и повторяют их слова.

Инструкция: сейчас мы с Вами запишем формулу, которая отражает поведение всех детей. Существует такая поговорка «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на Вас. Воспитывайте себя». Поведение каждого ребенка является результатом совместного воспитания родителей. И очень часто мы ругаем детей, не замечая, что сами совершаем подобные поступки. Вспомните, пожалуйста, несколько ситуаций, в которых ваши дети копируют ваши слова, мимику, реакции, поступки и поведение в целом, запишите их на листе, а затем поочередно каждый расскажет, что у него получилось.

Анализ:

- Каких моментов было больше положительных или отрицательных?
- Действительно ли наши дети так сильно похожи на нас?
- Замечаете ли Вы, как ваши дети копируют Ваше поведение?

4. Упражнение «Семейные правила»

Цель: осознание внутриличностного конфликта, степени его влияния на жизнь человека в целом, а также определение способа решения проблемной ситуации.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам рассказать об отношениях и правилах своей семьи, своих чувствах и ощущениях по отношению к другим членам семьи.

Инструкция: расскажите немного о своей семье. Какая она? Какие отношения между членами семьи, существуют ли правила в семье. Ощущения, эмоции и переживания, когда они находятся дома или со своими родными и близкими. С кем тебе больше всего нравится проводить время? Почему?

Анализ:

- Расскажи, легко было говорить о своей семье?
- Чувствуете ли ты гордость за свою семью?

5. Упражнение «Каракули»

Цель: улучшение координации, ритмирование организма, снятие напряжения.

Материалы и оборудование: цветные карандаши, динамичная музыка «Барабаны», медленная классическая музыка, бумага формата А3 (2 листа).

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям вспомнить трудную ситуацию, которую хотелось бы сделать менее значимой и беспокоящей. Затем взять в каждую руку по карандашу разного цвета, и слушая ритмичную музыку в хаотичном порядке рисовать любые линии, каракули. Затем музыка меняется на спокойную классическую, каждый участник меняет карандаши и выполняет то же самое задание. После этого педагог-психолог просит всех участников сравнить работы, описать свои чувства и обращает внимание на то, что спокойное или чрезмерно эмоциональное

восприятие трудностей способствует созданию общего психоэмоционального фона человека.

Инструкция: сейчас мы с Вами посмотрим, насколько сильно наше отношение к ситуации влияет на наше поведение. Вспомните неприятную или конфликтную ситуацию. Возьмите в каждую руку по карандашу, одни должны быть разного цвета. А теперь в хаотичном порядке рисуйте любые линии, как захочется. Слушайте музыку и просто старайтесь оставить эту ситуацию на листе бумаги. Помните, что эта музыка помогает оставить все трудности. Когда музыка меняется, поменяйте карандаши на приятные цвета, вспомните ещё раз эту ситуацию. Слушайте музыку и рисуйте линии в такт музыке, с каждым штрихом оставляя все неприятные эмоции позади. В этот раз Ваши движения быть плавные, спокойные. Постарайтесь перенести музыку на бумагу. Сравните рисунки с ситуацией в момент работы с ритмичной и спокойной музыкой.

Анализ:

- Одинаковые рисунки или разные?
- Повлияла ли музыка на Вашу работу?
- Изменилось ли Ваше состояние?
- Как Вы себя чувствуете?

6. Творческое задание «Моё семейное древо»

Цель: расширение представлений о семейных ценностях, жизни предков и семьи, развитие взаимопонимания.

Материалы и оборудование: цветные карандаши, бумага формата А4.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает на листе бумаги нарисовать «Семейное древо». Затем цветными карандашами подписать качества личности членов семьи и семейные ценности, которые способствуют самореализации участника. На стволе древа изобразить свой автопортрет.

Инструкция: сейчас я предлагаю Вам нарисовать семейное древо. Корни – это Ваши предки, опора и поддержка. Ствол – это настоящее, в котором Вы живете. Поэтому в центре ствола нарисуйте свой портрет. А ветви это Ваши личностные качества, качества близких и родных, ваши семейные ценности, которые помогают Вам расти, развиваться, учиться жизни и добиваться поставленных целей.

Анализ:

- Что у Вас получилось?
- Какие качества Вы написали?
- Какие ценности есть в вашей семье?

7. Анализ притчи «Почему люди кричат?»

Цель: формирование самосознания и ответственности за свою жизнь и свой выбор.

Инструкция: прослушайте притчу «Почему люди кричат?»

Однажды Учитель спросил учеников:

– Почему люди при ссорах повышают голос?

– Наверное, они теряют спокойствие, – предположили ученики.

– Но зачем повышать голос, если второй человек находится рядом с тобой? – спрашивал Учитель.

Ученики недоумённо пожимали плечами. Им это и в голову никогда не приходило. Тогда учитель сказал:

– Когда люди ссорятся и недовольство между ними возрастает, их сердца отдаляются. А вместе с ними отдаляются и их души. Чтобы услышать друг друга, им приходится

повышать голос. И чем сильнее их обида и злость, тем громче они кричат. А что же происходит, когда люди влюблены? Они не повышают голоса, а говорят очень тихо. Их сердца находятся совсем рядом, а расстояние между ними практически полностью стирается.

– А что происходит, когда людьми правит любовь? – спросил Учитель. – Они даже не говорят, а только перешептываются. А иногда и слов не нужно – их глаза говорят обо всём. Не забывайте, что ссоры отдаляют вас друг от друга, а слова, произнесенные на повышенных тонах, увеличивают это расстояние многократно. Не злоупотребляйте этим, потому что настанет день, когда расстояние между вами увеличится настолько, что пути обратно вы уже не найдёте.

Анализ:

- О чем была эта притча?
- Какие выводы Вы сделали?

8. Творческое задание «Правило «7П»

Цель: познание себя, своего внутреннего мира, понимание причин своего поведения и поведения своих близких, принятие ситуации.

Техника проведения: участникам предлагается назвать качества личности или черты характера, которые с этого момента каждый из участников начинает признавать, понимать и принимать друг в друге.

Инструкция: для того, чтобы в каждой семье царили мир, лад, любовь и гармония важно соблюдать правило семи «П»: принятие, признание, понимание, поддержка, помощь, прощение. Умение соблюдать эти 7 правил, помогают создавать доверительные отношения в любой семье. Поэтому сейчас каждому из вас необходимо отпустить конфликтную ситуацию. Для этого каждому из вас необходимо закончить следующие предложения, записав их на листе бумаги:

- «Я признаю...
- Я принимаю...
- Я понимаю...
- Я поддерживаю...
- Я помогаю...
- Я прощаю...
- Я поступаю...».

Анализ:

- Что Вы сейчас чувствуете?
- Трудно ли Вам было выполнить задание?

9. Обратная связь

10. Упражнение на завершение «Мудра семейного начала»

Цель: подведение итогов и создание положительного настроения на дальнейшую работу.

Техника проведения: педагог-психолог знакомит родителей с понятием «Мудра», рассказывает легенду о мудре семейного начала.

Инструкция: обычно люди, приветствуя друг друга, здороваются руками. Но знаете ли Вы, что такое мудра? Мудры - это символическое расположение кистей рук, так называемый язык жестов. Ещё с древних времен известно, что мудры способствуют оздоровлению организма, созданию гармонии в душе и формированию хорошего настроения. Сейчас я покажу тебе мудру, в некоторых легендах она носит название «Мудра семейного начала». Легенда гласит так:



«В далекие времена влюбленные решили пожениться. Они долго думали, как закрепить свои отношения навечно, чтоб это было и красиво и надежно.

Однажды они пошли прогуляться и повстречали старого мудреца. И молодой человек решил спросить совета у него.

Мудрец посидел, закрыв глаза, несколько минут, а потом обратился к молодой паре со словами «Пусть каждый из вас соединит свои руки. Все пальцы должны касаться подушечками друг друга, кроме средних. Таким образом вы увидите сердце.

А теперь попробуйте повторить то, что я расскажу. Разомкните большие пальцы. Они символизируют наших родителей, которые стареют, и рано или поздно мы от них уходим. Попробуйте разомкнуть только указательные. Это наши братья и сестры. У них появляются свои семьи, и мы тоже от них уходим. Средние пальцы символизируют нас самих. Попробуйте разомкнуть мизинцы. Это наши дети, они вырастают и уходят от нас, создавая свои семьи. Только вот безымянные пальцы как бы мы не пытались оторвать друг от друга, всегда вместе, ведь они символизируют наших мужей и жен».

Парень и девушка были очень удивлены, но, решив создать свою семью, надели друг другу кольца на безымянные пальцы. С тех пор и обручальные кольца принято носить на безымянном пальце». Поэтому, выполняя эту мудру, любой человек всегда вспоминает о своей семье и любви и поддержки близких.

Анализ:

- Что нового ты узнал(а)?
- Получилось ли у тебя выполнить эту мудру?

Лекция для родителей «О наказаниях»

Цель лекции: познакомить слушателей с проблемой наказания детей и последствиями для психоэмоционального развития ребенка.

Если родитель может обдумывать на полном серьезе, как бы выпороть, да что сказать до и после, а тем более воплотить этот замысел в жизнь, то это говорит о полном отсутствии эмпатии, способности напрямую воспринимать чувства другого человека.

Если родитель эмпатично воспринимает ребенка, он просто не сможет осознанно и планомерно причинять ребенку боль. Психологически, физически, как угодно — просто НЕ СМОЖЕТ, потому что это противоестественно.

Сорваться, психануть — да, шлепнуть в раздражении — да, больно дернуть и даже ударить в ситуации опасности для жизни — да, но вот решить заранее, а потом взять ремень и пороть — не сможет.

Потому что когда ребенку больно и страшно — родитель это чувствует напрямую и сразу, всем существом. И продолжать причинять боль в этой ситуации — все равно что, как Муций Сцевола, держать руку в очаге.

Дальше. Если родитель с младенчества относится к ребенку эмпатически, то и ребенок научается у него эмпатии, еще в раннем детстве он точно воспринимает чувства родителя, а после созревания способности удерживать в сознании целостный образ родителя, примерно около 9-10 лет, уже очень хорошо представляет себе, что чувствует родитель в той или иной ситуации, даже если прямо сейчас не видит его. И для него обречь родителя на муки тревоги столь же противоестественно, как родителю его бить.

Да, бывают дети с задержанным психоэмоциональным развитием, бывают дети с особым прошлым, которое не дало вполне развиться эмпатии. То есть эмпатичность родителя еще не гарантирует эмпатичности ребенка, к сожалению.

Зато ОТКАЗ родителя от эмпатии (а порка невозможна без такого отказа) с очень большой вероятностью приводит к неэмпатичности ребенка, к тому, что он загуляет на ночь, а потом искренне удивится, чего это все так переполошились.

Вынуждая ребенка чувствовать боль и страх, чувства сильные и грубые, мы не оставляем никакого шанса для чувств тонких — раскаяния, сострадания, сожаления, осознания того, как ты дорог. Ничего, кроме горящей «задней точки».

Часто родители задают вопрос: можно ли наказывать детей и как? Но с наказаниями вот такая есть проблема. Во взрослой жизни-то наказаний практически нет, если не считать сферу уголовного и административного права и общение с ГИБДД. Нет никого, кто стал бы нас наказывать, «чтобы знал», «чтобы впредь такого не повторялось».

Все гораздо проще. Если мы плохо работаем, нас уволят и на наше место возьмут другого. Чтобы наказать нас? Ни в коем случае. Просто чтобы работа шла лучше.

Если мы хамоваты и эгоистичны, у нас не будет друзей. В наказание? Да нет, конечно, просто люди предпочтут общаться с более приятными личностями.

Если мы курим, лежим на диване и едим чипсы, у нас испортится здоровье. Это не наказание — просто естественное следствие.

Если мы не умеем любить и заботиться, строить отношения, от нас уйдет супруг — не в наказание, а просто ему надоест.

Большой мир строится не на принципе наказаний и наград, а на принципе естественных последствий. Что посеешь, то и пожнешь — и задача взрослого человека просчитывать последствия и принимать решения.

Если мы воспитываем ребенка с помощью наград и наказаний, мы оказываем ему медвежью услугу, вводим в заблуждение относительно устройства мира. После 18 никто не будет его заботливо наказывать и наставлять на путь истинный (собственно, даже исконное значение слова «наказывать» — давать указание, как правильно поступать).

Все будут просто жить, преследовать свои цели, делать то, что нужно или приятно лично им. И если он привык руководствоваться в своем поведении только «кнутом и пряником», ему не позавидуешь.

Ребенок, когда делает что-то не так, обычно не хочет плохого. Он хочет чего-то вполне понятного: быть хорошим, быть любимым, не иметь неприятностей и т. д. И трудное поведение — просто плохой способ этого достичь.

Вот все то же самое справедливо по отношению к родителям. Очень редко кто ХОЧЕТ мучить и обижать своего ребенка. Исключения есть, это то, о чем шла речь выше. И это очень редко.

Во всех других случаях родитель хочет вполне хорошего или, по крайней мере, понятного. Чтобы ребенок был жив-здоров, чтобы вел себя хорошо, чтобы не нервничать, чтобы иметь контроль над ситуацией, чтобы не стыдиться, чтобы пожалели, чтоб все как у людей, чтобы разрядиться, чтобы хоть что-то предпринять — всякое такое.

И, собственно, по той же логике: если понять про себя, чего ты на самом деле хочешь, когда бьешь, какова твоя глубинная потребность, то можно придумать, как удовлетворить эту потребность иначе.

- Например, отдохнуть, чтобы не надо было разряжаться.
- Или забить на оценки посторонних, чтобы не стыдиться.
- Или убрать какие-то опасные ситуации и вещи, чтобы ребенку не угрожала опасность.
- Или что-то превратить в игру, чтобы контролировать ситуацию весело.
- Или сказать о своих чувствах ребенку (супругу, подруге), чтобы быть услышанным.
- Или пройти психотерапию, чтобы освободиться от власти собственных детских травм.
- Или изменить свою жизнь, чтобы не ненавидеть ребенка за то, что она «не удалась».

А дальше придуманные альтернативные способы пробовать и смотреть, что будет. Не подошло одно — пробовать другое.

Привычка эмоционально разряжаться через ребенка --- а судя по всему большинство именно по этой причине срываются — это просто дурная привычка, своего рода зависимость. И эффективно справляться с ней нужно так же, как с любой другой вредной привычкой: не «бороться с», а «научиться иначе».

Не «с этой минуты больше никогда» — все знают, к чему приводят такие зароки, а «сегодня хоть немного меньше, чем вчера», или «обойтись без этого только один день» (потом «только одну неделю», «только один месяц»).

Не пугаться, что не все получается. Не сдаваться. Не стесняться спрашивать и просить помощи. Держать в голове древнюю мудрость «Лучше один шаг в правильном направлении, чем десять в неверном».

И помнить, что почти всегда дело в собственном Внутреннем ребенке, обиженном, испуганном или сердитом. Помнить о нем и иногда, вместо того чтобы воспитывать своего реального ребенка, заняться тем мальчиком или девочкой, что бушует внутри. Поговорить, пожалеть, похвалить, утешить, пообещать, что больше никому не дадите его обижать.

Это не быстро и не сразу. И нужно очень друг друга на этом пути поддерживать супругам, и знакомым, и просто всем, кто.

Зато, если получается, выигрыш больше, чем все сокровища Али-бабы. Приз в этой игре — разрыв или ослабление патологической цепи передачи насилия от поколения поколению. У ваших детей Внутренний родитель не будет жестоким. Бесценный дар вашим внукам, правнукам и прочим потомкам до не знаю какого колена.

Семинар-практикум для родителей «Гармония моего внутреннего мира»

Цель: гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста.

1. Продолжи предложение: «Я люблю себя за ...».

2. "Желания".

Представьте, что вам сказали, что ваши желания сбудутся, если вы их четко сформулируете и запишите на листочек бумаги.

На красивые цветные листочки дети записывают свои желания. Проставьте цифру один рядом с теми желаниями, которые вы загадали лично для себя. Цифру два рядом с теми желаниями, которые вы загадали для кого-то другого. Цифру три рядом с теми желаниями, которые вы загадали для всех. Каких желаний у вас получилось больше? С какой цифрой? Как вы думаете человек, который себя любит загадает желания с какой цифрой?

Если человек любит себя, он живет и поступает так, чтобы ему и его близким было хорошо. Если человек любит себя, он радуется в первую очередь себя, и потом конечно своих близких, потому что большую радость человек получает, когда делает что-то приятное другому.

3. "Пирамида". Человеку всегда для счастья не хватает какой-то мелочи, вот эти мелочи и есть наши желания. Но у нас есть такие желания, без которых мы просто жить не можем, и нам приходится исполнять ежедневно такие желания, чтобы поддерживать жизнедеятельность своего организма. Как по-другому называются такие желания?

Все наши потребности имеют разную степень необходимости и с разной периодичностью требуют своего удовлетворения.

4. Физиологические потребности. То без чего не может существовать наш организм (еда, вода, воздух, размножение). Задержите воздух и не дышите, пока я не скажу, что можно. Всякий раз, вспоминая это упражнение, вспомните какая радость просто дышать.

5. ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ. Что или кто обеспечивает нашу безопасность? Человек придумал различные правила, чтобы обезопасить свою жизнь. Какие вы знаете правила? Кто несет ответственность за их соблюдение?

6. Игра «Светофор». Участники выбирают полоски бумаги с ситуациями, зачитывают и определяют к какому цвету светофора они относятся. Красный – нельзя так поступать, зелёный – можно и нужно, жёлтый – можно, но есть определенные обстоятельства, исключения или нюансы.

Какая безопасность необходима для нашего внутреннего мира? От чего любой человек хочет защитить свою душу?

Ощущение того, что тебя никто не обидит, не накричит, не будет смеяться или ругать за то, что ты ошибся, не стукнет без причины, что тебя любят дома и примут, таким какой ты есть и при любых обстоятельствах, позволяет человеку ощущать себя комфортно в

любых условиях (в незнакомой обстановке, в общении с новыми людьми, в проблемной ситуации, в ситуации проверки и оценки знаний).

7. Мультфильм «Про добро»

Обсуждение. Что олицетворяют собой два героя мультфильма с шариком и с большой иглой? Если к нам приближается человек с большой иглой и начинает обзывать или драться, чем мы отвечаем? А как поступил герой мультфильма? Мошка это кто? Что случилось с мошкой? Сколько раз она подлетала к «злюке»? Если мы видим, разъярённого человека, мы будем пытаться с ним поиграть? Для чего необходимо уметь определять эмоции и настроение человека по его внешнему виду, мимике, осанке? Чем закончился мультфильм? Чему он учит?

8. Потребность в принятии и познании.

Вспомните, наверняка, у вас было хоть однажды желание добросовестно выполнять задания учителя, соблюдать правила поведения, и наверняка вы заметили, что вам было легко слушать и запоминать, легко осваивать новые знания, умения и навыки? Если человек здоров, сыт, выспался, он знает, что его любят, что его уважают за какие-то умения или знания, ему хочется ещё больше совершенствовать свои умения и пользоваться своими знаниями, что удивить обрадовать своих близких и знакомых.

Если я люблю себя, я признаю своё право на жизнь и разрешаю себе использование своих знаний, умений, своего времени с пользой для себя. Я заинтересован в своем развитии и радуюсь своим успехам.

9. Потребность в красоте и гармонии.

Если человек добрался до ступеньки Красоты и Гармонии, он несет окружающим уважение, понимание, готовность помочь, поддержать. Как человек с шариком из мультфильма.

10. Рисунок «Дерево». Участники рисуют дерево. С помощью рисунка мы можем увидеть свой внутренний мир, как отражение в зеркале, только он зашифрован и нужно знать шифр, чтобы его увидеть. Ведущий даёт краткую интерпретацию общих признаков рисунка. Участники отмечают у себя те или иные характеристики.

Перед вами ваш внутренний мир. Какие эмоции он у вас вызывает? Он вам нравится?

Участники по цепочке обмениваются рисунками. Теперь перед вами внутренний мир другого человека. Какие эмоции он у вас вызывает? Как с ним нужно обращаться? Внесите улучшение в рисунок, что вам хочется добавить, чтобы человек, когда получит свой рисунок, обрадовался? Снова обменяйтесь по цепочке рисунками. Перед вами внутренний мир другого человека, как с ним нужно обращаться? Внесите улучшения. Так выполняется до тех пор, пока каждый не получит свой рисунок.

Обсуждение? Перед вами ваш внутренний мир, который побывал в вашем классе и встретился с каждым из ваших одноклассников. Это происходит с вами каждый день. Какие эмоции возникают когда вы смотрите на свой рисунок? Почему? Ведь все старались улучшить ваш рисунок? Тоже самое происходит с вами каждый день. Какие эмоции приносят в наш «Внутренний мир» люди, пытаюсь что-то подсказать, посоветовать, пожалуйть т.е. «улучшить»...?

11. Способы релаксации.

Как привести свой внутренний мир в порядок после посещения его многими людьми? Как привести в гармонию?

- 1. Общаемся с приятными нам людьми.** Работа с картами «Переход». Выбрать карту наиболее приятную для себя. Найти пару по карте, объясним чем похожи ваши карты.
- 2. Слушаем приятную музыку, рисуем, танцуем, поём.**
- 3. Улыбка.**
- 4. Дыхание.**
- 5. Внутренний голос.**

Упражнение «Ресурс». Работа с картами «Соре». Выбрать понравившуюся карту. Разместить в центре листа А3. И создать рисунок – продолжение. Карту убрать и нарисовать в образовавшемся окне то, что захочется. Посмотрите внимательно на свой рисунок. Вы создали то место, где вам хорошо, где вы ощущаете гармонию своего внутреннего мира. Мысленно переместитесь туда и постарайтесь ощутить внутренний покой и умиротворение. В ситуации растерянности, огорчения, злости, мысленно переместитесь в это место и вспомните свое состояние гармонии. Рисунки раскладываются на полу так, чтобы было видно всем. Каждый может сделать всего три комментария к любым рисункам, написав на полоске бумаги и прикрепив к соответствующей работе.

Обсуждение в кругу. Что хотели нарисовать? Что получилось? Нравится или нет? Почему? Какие эмоции по поводу комментариев?

Рефлексия.

"Что вам особенно понравилось?"

Что хотелось бы сделать иначе?"

Как изменилось ваше отношение к самим себе?"

Что оказалось полезным лично для вас?"

Пойми меня правильно (Семинар-тренинг для родителей)

Цель: повышение психологической компетентности родителей в области конструктивного взаимодействия с подростками.

Конструктивное взаимодействие с подростками

«Что я хочу сегодня узнать, получить на семинаре?»

«Какие есть у вас действенные эффективные способы, методы?»

«Как вы хотите, чтобы было на самом деле?»

На доске: чистые плакаты с заголовками: «Что я хочу сегодня узнать, получить на семинаре?», «Какие есть у вас действенные эффективные способы, методы?», «Как вы хотите, чтобы было на самом деле?». Участники отвечают на вопросы, ответы фиксируются на плакатах.

— Чем не устраивают эти методы? Какие эмоции возникают у вас и у детей при их использовании? (обсуждение)

— Как добиться выполнения обязанностей и сохранить доброжелательные отношения и как не стать врагами? (просто нормально общаться)

1. Упражнение «Пойми меня правильно».

Один из участников рассказывает о ситуации, где он был не на высоте, (например не справился вовремя с отчетом на работе или резко отреагировал на поступок ребенка, что привело к конфликтной ситуации на уроке). Психолог реагирует, при этом использует выражения:

- Я тысячу раз тебе говорила, что...
- Сколько раз тебе повторять...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ну, что вы какие беспомощные...
- Ничего нормально сделать не можете...
- Никто работать не хочет...

Через пять минут другой участник рассказывает подобную ситуацию, либо продолжает, а психолог реагирует, используя следующие выражения:

- Расскажи поподробнее, как это произошло?
- Вы опытный родитель, я знаю, вы найдёте выход из этого положения. Что вы планируете делать дальше?
- Чем я могу вам помочь?
- Как вы поступите в следующий раз в подобном случае?

В обсуждении этого упражнения большое внимание уделить чувствам, которые испытывают участники в первом и во втором случае. Затем выйти на анализ конкретных ситуаций из опыта общения педагога и обучающихся.

2. Позиции в общении «Родитель. Ребенок. Взрослый.» (презентация «Структура личности по Э. Берну»)

В процессе общения в каждом из нас уживаются три внутренние роли, три состояния: Родитель, Взрослый и Ребёнок.

(Например: «Я хочу купить себе что-то» - говорит нам внутренний ребенок, он всегда скажет: «Хочу и дай». Внутренний родитель говорит: «Ты должен сначала думать о семье». А взрослый подумает: «Сейчас я могу немного отложить денег, куплю потом».)

С точки зрения "Взрослого" можно анализировать взаимодействие людей друг с другом, понять истоки трудностей и конфликтов. При исключении этого состояния человек плохо анализирует жизненные события, часто принимает ошибочные решения. Когда один из общающихся, получает отклик из ожидаемого состояния партнёра, то общение может продолжаться довольно долго. Если нет - чаще всего в этот момент и возникает конфликт.

Подростки хотят быть взрослыми, поэтому охотно идут на контакт, откликаются на просьбы, если общение с ними происходит с позиции «Взрослый-взрослый». Зачем ребенку отвечать агрессивно и раздраженно (принимать состояние Бунтующего Ребенка), если к нему обращаются уважительно и спокойно, готовы выслушать и обсудить его мнение, предлагают помощь (обращаются с позиции Взрослый).

3. Упражнение.

Проиграть дальнейшее развитие ситуации (записаны в начале семинара на плакате: «Что я хочу сегодня узнать, получить на семинаре?») с помощью вопросов:

- Давай подумаем, почему так происходит?

- Что можно сделать в данной ситуации?
- Как и чем могу помочь я?
- Что ты готов сделать чтобы...?
- Как лучше поступить...?

Какие эмоции несет взрослый (мы)? Уважение, понимание, готовность помочь, поддержать. Дети и взрослые не враги, а соратники. Основная наша функция (любить, защищать, помогать) выполняется без взаимной вражды.

Рефлексия.

- "Что вам особенно понравилось?
- Что хотелось бы сделать иначе?
- Как изменилось ваше отношение к самим себе?
- Какие свои ценные качества вам удалось увидеть?
- Какими новыми знаниями и умениями вы обогатились?
- Какие открытия сделали вы для себя в процессе семинара?
- На какие вопросы вам было легко отвечать?
- Что вас удивило?
- Что оказалось полезным лично для вас?"

Практикум для родителей Психикеты метафоры

Цель: эффективное управление собой для сохранения и укрепления психического здоровья и гармонизации детско-родительских отношений.

1. Упражнение. «Дыхание»

Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации, сосредоточьтесь на своем дыхании.

При этом не следует специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5–10 минут.

Выберите из списка набор эмоций, которые преобладают в вашей жизни.

- *Злоба, обида, негодование (самозащита).*
- *Боль, грусть, разочарование (проявление уязвимости).*
- *Страх, беспокойство, чувство опасности (проявление одиночества).*
- *Раскаяние, сожаление, ответственность (понимание сути происходящего).*
- *Любовь, понимание, признательность (принятие).*

Психологи выделяют у человека пять уровней эмоций. Так вот, чтобы подняться на «пятый этаж» эмоций, нужно научиться преодолевать все негативные проявления человека и сделать этот этаж домом, в котором ты живешь!

2. Игра «Внутренняя тень».

В результате столкновения с кризисной ситуацией человек может оказаться раздражаемым внутренними противоречивыми чувствами, отражающими конфликт между силами саморазрушения и силами, ведущими к освобождению от страхов и к обретению

нового смысла жизни. Эта игра способствует выявлению в нас таких противоречивых сил и может привести к трансформации внутренней борьбы и сопротивления в мощный жизненный поток.

Процесс игры.

1.Карты СОРЕ раскладываются на столе картинками вверх.

2.Ведущий говорит: «Выберите одну из карт, как образ вашей внутренней тени - она будет обозначать все, что вас подавляет, ваши неразрешенные проблемы, боли и печали». Все участники выбирают по карте и кладут ее слева от себя.

3.Ведущий продолжает: «Выберите другую карту, которая символизирует все ваши мечты, ожидания, стремления».

Участники выбирают вторую карту и кладут ее справа от себя.

4.Ведущий перетасовывает оставшуюся часть карт СОРЕ и предлагает участникам вытянуть из нее вслепую еще по три карты. Затем эти карты открываются и выкладываются между первыми двумя картами, образуя «мост» между «тенью» и «мечтаниями».

5.Участникам предлагается придумать сюжет о переходе через этот мост, от карты сомнений и внутренней борьбы к карте надежд и осуществленных желаний. Подумайте над тем, что могло бы облегчить этот переход.

6. Обсуждения, обмен эмоциями.

3. Игра «Ассоциации».

Цель: внимательно отнестись к своим и чужим ощущениям, особенностям характера, потребностям и желаниям.

Колода ассоциативных метафорических карт «Соре». Каждый участник выбирает из колоды (рубашкой вверх) 5 карт. Первый игрок называет ассоциацию на любую из своих карт и выбрасывает её рубашкой вверх. (Как вариант: рассказчик может напеть песню, издать звук, процитировать стих, поэму, сказку, фильм или намекнуть на карту с помощью пантомимы). Остальные игроки находят у себя карту на данную ассоциацию и сбрасывают рубашкой вверх. Карты перемешивают и открывают. Игроки пытаются отгадать какая карта чья. (За исключением рассказчика) За каждую отгаданную карту игрок берет из колоды 1 карту. Если вы определили карту рассказчика – берёте из колоды 2 карты. Карты выброшенные не играют дальше. Игра идёт до тех пор пока не закончатся карты в колоде. Выигрывают обладатели больше числа карт.

Рефлексия.

- Я ухожу с чувством...

- Думая о следующей встрече, я...

Список использованной литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание.- М. 1986
2. В мире подростка. Под ред. А.А.Бодалёва М.1980г.
3. Копытин А. И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. — СПб.: Речь, 2007.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003.
5. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001.

6. Синельников В.В. Прививка от стресса, или Психоэнергетическое айкидо. Издательство: Центрполиграф, 2007.
7. Степанчевский В.И. О мотивации достижения успеха и избегания неудач./ Вопросы психологии 1981г №1
8. Технологии формирования социальных навыков под ред. С.В.Березина и К.С.Лисецкого.
9. Фельдштейн Д.И. Психология взросления М.,МПСИ Флинта 1999г.
10. Фельдштейн Д.И. Особенности стадий развития личности на примере подросткового возраста / Хрестоматия по возрастной психологии М.МПСИ 1996г.
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2002.
12. Юлдашева С.М. Особенности проявления самооценки учащихся подростков/ Вопросы психологии 1966г. № 4