

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»
Отделение методической помощи

**Цикл занятий
по коррекции детско-родительских отношений
в длительно дезорганизованной семье,
находящейся в социально опасном положении, и иной
трудной жизненной ситуации**



Подготовил:
методист отделения
методической помощи,
доктор психологических наук,
профессор Елизаров С.Г.

2020 год

В условиях современной России существенно повысилась роль семьи в воспитании и развитии ребёнка. Главной особенностью семейного воспитания является особый эмоциональный микроклимат, благодаря которому у ребенка формируется отношение к себе и определяет его чувство самоценности. Другая важная роль семейного воспитания – влияние на ценностные ориентации, мировоззрение ребёнка в целом, его поведение в разных сферах общественной жизни. Пример родителей, их личные качества во многом определяют результативность воспитательной функции семьи.

Изучение детско-родительских отношений является чрезвычайно важным как для понимания факторов, влияющих на становление личности ребенка, независимо от того в какой семье он воспитывается (обычной или находящейся в социально опасном положении, и иной трудной жизненной ситуации), так и для организации коррекционно-реабилитационной работы с семьями, находящимися в СОП и ТЖС.

Представленный цикл занятий направлен на достижение оптимизации детско-родительских отношений в длительно дезорганизованных семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении.

Цель: коррекция отношений между родителями и детьми.

Задачи:

- снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
- формирование адекватной самооценки, уверенности в своих возможностях;
- содействие установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества между родителями и детьми;
- улучшение понимания родителями своих детей, их интересов и переживаний;
- развитие умения родителей оказывать психологическую поддержку ребенку.

Наиболее эффективным способом решения поставленных задач является организация взаимодействия родителей и детей в форме активного социально-психологического обучения.

В игровом общении группы ребенок и родитель видят себя во взаимодействии с другими, в зеркале отношений, поступков и действий других.

Работа в группе имеет также и специфическую ценность благодаря возникновению целого ряда групповых феноменов: эмоциональная поддержка и принятие членами группы, возможность получения конструктивной обратной связи и т.д.

Кроме того, работая в группе, родители получают возможность наблюдать за детьми, замечая в них те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания.

На занятиях детско-родительской группы отрабатываются навыки конструктивного общения, понимания взрослым внутренних переживаний ребенка, формируется культура межличностных отношений.

В процессе совместной работы дети начинают воспринимать родителей как союзников, равноправных партнеров, это облегчает им процесс принятия собственного «Я» и усиливает веру в установившиеся отношения. Они по-другому начинают понимать свои возможности, реагировать на успехи и неудачи.

Принципы организации групповой коррекции детско-родительских отношений

1. Специфичность обстановки.

Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для двигательной активности, где имеет место набор знакомых детям предметов (игрушек, игр и т.д.), стол, стулья, кресла, коврики, краски, пластилин (глина), бумага, карандаши и т.д. Необычность состоит в том, что все это поступает в полное и безоговорочное распоряжение ребенка. Выбор за ним, отсутствуют нормативы, инициатива принадлежит ребенку.

2. Специфичность контакта.

Ребенок попадает в совершенно новую ситуацию: меняется отношение к нему со стороны взрослого, никто его не поучает, не оценивает, ребенку предоставляется полная свобода выбора, т.е. он попадает в ситуацию, в которой не действуют старые нормы жизни, ребенок может вести себя так, как он хочет.

3. Безоговорочная симпатия и участие к ребенку.

Ребенку необходимы эмоциональное тепло и поддержка, которые являются важнейшими условиями работы. Этому служат различные средства невербальной коммуникации: взгляд, улыбка, поглаживание, физический контакт, постоянное внимание ко всем аффективным проявлениям ребенка.

4. Минимальное количество ограничений.

Ребенку предоставляется полная свобода действий. Ограничений крайне мало: строго регламентированное время продолжения игрового занятия, запрещение покидать пределы игровой комнаты до конца занятия, запрещение грубых физических воздействий. Необходимо воздерживаться от нормативной оценки ребенка как позитивной, так и негативной, в какой бы то ни было форме.

5. Активность самого ребенка.

Необходимо целенаправленное воздействие психолога, но ни в коем случае недопустимы ни навязчивая помощь, ни грубое принуждение. Нужно побуждать внутренние силы ребенка, подчеркивать его самостоятельность и умение самому справляться со стоящими перед ним проблемами. Опора на все сильное, позитивное в личности ребенка -важнейшее условие психологической коррекции.

Основные принципы группового взаимодействия обязательно обсуждаются с родителями на первом занятии.

Организация игрового пространства. Игровое коррекционное оборудование.

Реализация цикла занятий предусматривает создание специально организованного игрового пространства, обеспечивающего наличие положительных эмоций и чувства комфорта и безопасности.

Атмосфера игровой комнаты погружает детей и родителей в мир игры, сказочных превращений, наполненный элементами новизны. Такое игровое пространство дает возможность освободиться от напряжения и фрустрации повседневной жизни.

Специально оборудованное помещение для реализации игрового цикла занятий должно включать две функционально-ориентированные комнаты:

- просторный зал с ковровым покрытием, смешанным освещением (естественным и искусственным) для организации активного общения, проведения двигательных упражнений, игрового обучения;
- сенсорная комната со специфическим освещением (до полного затемнения) и специальным оборудованием.

Состав группы.

Комплектование группы осуществляется на основе анализа причин необходимости коррекции детско-родительских отношений, выявленных в ходе предварительной диагностики. Обязательным условием участия в групповой работе является добровольность.

Количественный состав группы: 5-6 пар (10 - 12 человек).

Наиболее целесообразно включать в группу разнополых детей близкого возраста. Вместе с ребенком занятия посещает, как правило, один из родителей (Потом его можно заменить другим).

Предлагаемый цикл занятий по коррекции детско-родительских отношений предназначен для реализации в длительно дезорганизованных семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении.

Организация занятий: цикл включает в себя 12 занятий, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю по 1 час. 30 минут. С 1 по 8 занятие – совместные для родителей и детей, 9-11 занятие – только с участием родителей, 12 занятие – совместное завершающее.

Структура занятий:

1. Приветствие, разминка.
2. Работа по теме: игры, рисование, дискуссии, упражнения.
3. Рефлексия.

Методические средства, используемые в цикле: коммуникативные игры, совместная деятельность родителей и детей (рисование, конструирование), ролевое моделирование.

Структура цикла:

Диагностический этап. Проводится на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и на заключительном занятии. Задача: диагностика стиля семейного воспитания, особенностей межличностных отношений в семье, уровня коммуникативных навыков детей.

Практические (совместные) занятия для родителей и детей.

Основные задачи:

1. Знакомство участников, формирование в группе атмосферы доверия и безопасности.
2. Обучение навыкам сотрудничества родителя и ребенка.
3. Снятие у детей барьеров в общении со взрослыми.
4. Развитие навыков рефлексии.

Практические занятия для родителей. Основные задачи:

1. Обучение родителей навыкам эффективного общения с детьми.
2. Апробация и освоение новых способов общения и взаимодействия, рефлексия полученного опыта.

Завершающий. Основные задачи:

1. Подведение итогов.
2. Подтверждение эффективности цикла посредством диагностики участников.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации цикла занятий, ожидается положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми. Сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, повышение самооценки ребенка. Диагностика проводится до начала занятий на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и по завершении цикла занятий на последней встрече.

Программа коррекционных занятий:

Занятие №1 (совместно дети с родителями)

Тема: Знакомство

Инструментарий: жетоны с именами участников, листы (формат А4) на каждого участника, фломастеры, ручки, небольшая мягкая игрушка (символ

группы), веревка (1 м.), несколько веревок (50 см.). Перед началом работы имеет смысл познакомить участников с целью программы, ее задачами, прояснить организационные моменты, обсудить правила группы.

Правила группы.

Психолог вводит правила группы и обсуждает их с участниками тренинга.

1. Конфиденциальность (секретность) происходящего в группе.
2. Говорим только от себя и о себе («Я-высказывания»).
3. Доверительный стиль общения. Обращение по имени ко всем участникам, включая ведущего (10 мин).

1. Разминка.

Упражнение ««Помнишь мое имя?»» (участники сидят в кругу).

Инструкция: В начале игры каждый из участников получает жетон, на который записывает свое имя. Психолог обходит всех участников с коробкой, куда каждый кладет свой жетон, громко называя свое имя. Жетоны перемешиваются, и психолог вновь обходит аудиторию. Теперь каждый из участников должен вспомнить, кому принадлежит тот жетон, который он достает из коробки. (10 мин).

Упражнение «Символ» (участники сидят в кругу)

Инструкция: «Нарисуйте личный символ, который характеризует ваш характер. Это может быть что угодно – животное, птица, насекомое и т. д. Затем объясните почему вы выбрали именно этот символ. (5 мин)

Упражнение «Меняемся местами» (участники сидят в кругу, тренер стоит в центре круга).

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: психолог в центре круга (в данный момент - я) предложу поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то признаком (например, все, кто в брюках). Моя задача занять одно из пустующих мест. Кто остается без места становится водящим. Итак, меняемся местами ... (10 мин)

2. Основная часть.

Упражнение «Фигуры» (участники стоят в кругу).

Цель: Сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты важные для занятия, направленного на совместное взаимодействие. Например, роли участников, динамику группы и т. д. (15 мин.)

Инструкция: 1. «Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете, что задание выполнено, дайте мне знать.»

Инструкция: 2. «Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.»

Обсуждение упражнения:

1. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?
2. Что мешало, а что помогало построить фигуру?

Упражнение «Сиамские близнецы» (пара - родитель и ребенок)

Цель: Получение опыта совместной работы, диагностика умения согласовывать свои действия. (15 мин)

Инструкция: «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.». Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинами, головами и др.

Упражнение «Тень» (участники разбиваются на пары родитель-ребенок).

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого.

Инструкция: Один (родитель) - путник, другой (ребенок) – его тень. Путник идет через поле, а за ним, через 2-3 шага сзади, его тень. «Тень старается, точь-в-точь, скопировать движения путника. Через некоторое время участники меняются ролями (10 мин)

Обмен чувствами, впечатлениями.

3. Завершение группы.

Упражнение «Клубок» (участники сидят в кругу)

Цель: сплочение группы, фиксация основных достижений занятия.

Инструкция: каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным. Психолог выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление. (10 мин.)

Занятие № 2 (совместно дети с родителями)

Тема: Повышение групповой сплоченности. Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: листы бумаги (формат А 4), фломастеры, ластик, повязки на глаза, «волшебная палочка», карточки с афоризмами о семье.

1. Разминка.

Упражнение «Снежный ком» (участники сидят в кругу).

Инструкция: участник, получая игрушку-символ, рассказывает о каком-нибудь совместном занятии с ребенком, происходившем на неделе между занятиями, затем передает игрушку следующему участнику. (5 мин).

Упражнение «А я еду» (участники сидят на стульях по кругу, один стул должен быть свободным).

Инструкция: Начинает игру психолог, рядом с которым пустой стул. Он пересаживается со своего места на пустой стул со словами: «А я еду»! Игрок, рядом с которым оказался пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я рядом!». Следующий участник, рядом с которым оказался пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я зайцем.». Следующий игрок, пересаживаясь на пустой стул отвечает: «А я еду с ...» При этом называется имя любого участника. Тот, кого назвали, пересаживается на пустой стул. Игрок, рядом с которым оказался пустой стул вновь начинает игру. Игра продолжается до тех пор, пока участники не захотят ее закончить (10 мин).

2. Основная часть.

Игра «Родители и дети»

Цель: взрослым - попытаться понять чувства и переживания детей, детям – чувства и переживания взрослых.

Инструкция: «А сейчас, взмахну волшебной палочкой и поменяю вас местами. Теперь родители превратились в детей, а дети в родителей. Родители, вы очень любите своего ребенка, хотите, чтобы он вырос хорошим человеком, и поэтому даете ему советы, каким ему следует быть (аккуратным, вежливым, послушным...). Дети в роли родителей (по очереди) начинают давать советы родителям (детям). (10 мин.)»

Обсуждение чувств, возникших во время выполнения упражнения.

Упражнение «Слепой» (пары – родитель и ребенок сидят рядом за столами)

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

Инструкция: мама и ребенок сидят рядом за столом. Перед ними лежит лист бумаги. Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать. Другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями (20 мин)

Обсуждение упражнения.

1. Что было труднее: рисовать с закрытыми глазами или руководить рисующим? Почему?
2. Что больше понравилось: рисовать или руководить? (10 мин).

Упражнение «Мозговой штурм» (участники сидят полукругом)

Цель: организация мыслительной деятельности, анализ семейной ситуации, возникновение озарений.

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с афоризмами о семье. Ваша задача – прочесть и рассказать нам, как вы поняли написанное. Согласны ли вы с написанным? Можно привести примеры из собственной жизни.» (20 мин)

Завершение группы

Упражнение «Волшебная палочка»

Инструкция: Участникам группы дается задание в течение 1 минуты подумать и сказать: «Если бы у моей мамы (у моего ребенка) была волшебная палочка, то она (он) бы загадал (а)...» (5 мин.)»

Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.

Занятие № 3 (совместно дети с родителями)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: Игрушка (символ группы), фломастеры, листочки бумаги с написанными на них названиями животных на каждого участника (названия животных парные – корова-корова, петух-петух и т.д.), 2 коробки спичек, картонные перегородки на столы, кукла, клубок.

1. Разминка.

Упражнение «Лобное место» (около 15 мин.)

Инструкция: каждый из участников (по очереди), передавая игрушку (символ группы), делится впечатлениями прошедшей недели, рассказывает о совместном мероприятии с ребенком.

Упражнение «Путаница» (участники стоят в кругу)

Инструкция: все участники стоят в кругу и держатся за руки. Выбирается водящий, который выходит за дверь. Игроки запутываются, не разжимая рук, можно переступать через сцепленные руки. Задача водящего - распутать клубок. Затем водящим становится кто-то другой (15 мин).

Упражнение «Найди себе пару» (Участники стоят полукругом).

Психолог раздает заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных каждому участнику. Поскольку все названия парные, каждый сможет найти себе пару после команды тренера.

Инструкция: «Закройте глаза. По моей команде каждый из вас начинает кричать на языке своего животного. Ваша задача, не открывая глаз, по голосу найти свою пару (10мин).

Основная часть.

Упражнение «Слепое слушание» (родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка).

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

Инструкция: каждому из участников в паре раздается по семь спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-нибудь фигуру, а

затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить такую же. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается, а фигуры сравниваются. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать. (15-20 мин.)

Обсуждение упражнения:

1. Сложно ли было объяснять, без помощи рук, как построить фигуру? Почему?

2. Сложно ли было понять со слов партнера как построить фигуру? Почему?

Упражнение «Что говорит тебе кукла?»

Цель: выявить актуальные проблемы участников группы.

Инструкция: психолог берет в руки куклу и обращаясь к участникам говорит: «К нам в гости пришла очень мудрая и проникательная дама. (Обращаясь к соседу слева). Она все про вас знает. Возьмите ее в руки так, чтобы она смотрела на вас. Что она может сказать вам? Может что-то посоветует?» Участник, к которому обратился тренер должен ответить на вопрос прямой речью. Например, «Миша, веди себя прилично!» или «Ты слишком доверчива, Таня».

Обсуждение упражнения. Заданная тренером установка на мудрость и проникательность «дамы» способствует тому, что каждый участник игры вкладывает в уста «дамы» фразу, связанную обычно с актуальной для него проблемой (15 мин).

Упражнение «Построение»

Цель: отработка навыков общения, усовершенствовать общение в команде.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем строиться. Первое задание — построиться по росту». Психолог засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и проверяет правильность исполнения. «Следующее условие — построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется) и т.д.». (15 мин).

3. Завершение группы.

Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия. Получение обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин.).

Занятие № 4 (совместно дети с родителями).

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: мяч, бумажные макеты ладони красного, желтого, синего цвета, «волшебная» палочка.

1. Разминка.

Упражнение «Комплименты» (участники сидят в кругу).

Инструкция: «Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты. Нужно бросить мяч любому из участников и сказать ему что-то приятное. А тот отвечает: «да, конечно, но кроме того я еще и... (5 мин)

Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки» (родители сидят в кругу, дети стоят в середине круга).

Цель: развитие наблюдательности, обучение детей действовать по правилу волевой регуляции.

Инструкция: Раздать взрослым три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», - детям можно бегать, кричать, сильно шуметь. Желтая ладонь – «шепталка» - надо тихо передвигаться и шептаться. На сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

Обсуждение упражнения с детьми.

Упражнение «Дыхание Доброго Животного» (разбивают участников на семейные диады или триады).

Инструкция: «Сейчас я взмахну волшебной палочкой и превращу вашу семью в Большое Доброе Животное, возьмитесь за руки, давайте изобразим, как оно дышит: вдох — делаете шаг на встречу друг другу. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Послушаем, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

1. Основная часть.

Упражнение «Водитель» (семейные диады)

Цель: достижение взаимопонимания на разных уровнях взаимодействия.

Инструкция: Участники свободно перемещаются в помещении парами, при этом один участник (водитель) находится за спиной у другого, направляя его (автомобиль) за плечи. Глаза направляемого участника закрыты, он должен полностью доверять своему водителю в том, что их пара не столкнется с другой. Через некоторое время ведущий просит пары поменяться местами. Если игра получается, то психолог просит прибавить скорость. (10 мин)

Обсуждение упражнения. Обмен чувствами, впечатлениями:

1. Каково вам было находиться в роли «автомобиля»?
2. Комфортно ли вам было с вашим «водителем»?
3. Что вы чувствовали, когда были «водителем»? (10мин)

Упражнение «Мне нравится» (родитель и ребенок сидят на стульях напротив друг друга).

Цель: установление позитивного диалога между ребенком и родителем.

Инструкция: Пара (родитель и ребенок) разговаривают друг с другом, постоянно проговаривая начало предложенной фразы: «Мне нравится, что ты...» и добавляют к ней содержание. Тем самым возникает позитивный диалог. Родитель дает ребенку, а ребенок родителю «обратную связь» (10 мин)

Обмен чувствами.

Упражнение «Мозговой штурм для детей» (родители и дети сидят в кругу)

Цель: организация мыслительной деятельности ребенка, анализ семейной ситуации, возникновение озарений.

Инструкция: Психолог зачитывает вопрос (задачи), дети рассуждают, как бы они поступили в сложившейся ситуации.

Задачи, которые зачитывает психолог:

1. Твоя семья уезжает на месяц в отпуск, но тебя оставляют дома одного. Тебе надо поливать комнатные растения. Как ты это будешь делать? Как часто? И т.д.
2. Как ты определишь время, если нет часов?
3. Что надо сделать, чтобы нужная вещь никогда не терялась?
4. Надо вычистить изнутри извилистую трубу. Как быть?

Завершение группы.

Упражнение «Подарки» (25 мин.)

Цель: дать возможность участникам группы выразить свое отношение друг к другу и увидеть себя глазами других.

Инструкция: каждая семейная диада (триада) после 2 — 3 мин обсуждения «дарит» другим семьям то, чего им не хватает для полной гармонии в семье. Например, «Света и Андрей, мы хотим вам подарить уверенность в своих силах, оптимизм. Как только вы перестанете сомневаться в себе, вы будете самой гармоничной семьей». Свое послание необходимо закончить словами: «У вас будет все замечательно, потому что вы – отличная семья!».

Занятие №5 (совместно дети с родителями)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: мяч, шарф, листы А4, карандаши, фломастеры.

1.Разминка.

Упражнение «Снежный ком» (участники сидят в кругу).

Инструкция: участник, получая игрушку-символ и рассказывает о каком-нибудь совместном занятии с ребенком, происходившем на неделе между занятиями, затем передает игрушку следующему участнику. (5 мин).

Упражнение «Передай предмет»

Цель: эта веселая разминка помогает участникам реализовать творческие наклонности, поднимает настроение, повышает групповую динамику.

Инструкция: Психолог берет какой-либо предмет (маркер, мячик, скомканный лист бумаги) и отдает его ближайшему участнику. «Ваша задача — передать этот предмет своему соседу справа как-нибудь театрально, с использованием необычных жестов, и так по кругу. Причем способы передачи повторяться не должны. Если предмет упадет, начинаем сначала». Самого оригинального можно наградить аплодисментами. (5 мин.)

Упражнение «Что можно сделать с предметом» (участники сидят в кругу).

Цель: развитие творческого мышления.

Инструкция: каждый, по очереди, должен сказать, как можно использовать этот предмет (шарф). Начинает игру тренер, продолжает – участник справа от него и далее по кругу. Тот участник, который не сможет

придумать как использовать данный предмет – выбывает из игры. Побеждает участник, придумавший больше всего способов. (10 мин)

2. Основная часть.

Упражнение «Похвастайся мамой (папой)» (участники сидят в кругу).

Цель: развитие у детей навыков общения, внимания, наблюдательности, умения выражать словами симпатию к другому человеку. Получение родителями информации о самих себе.

Инструкция: «Всем очень нравится, когда о нем говорят приятное. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться мы будем не собой, а своими родителями. Ведь это так приятно и почетно иметь самых лучших маму и папу. Посмотрите на своих родителей. Подумайте какие они, что в них хорошего? Что они умеют? Какие хорошие поступки совершали? Чем он могут нравиться? Далее психолог может дать образец подобного «хвастовства». (15 мин).

Упражнение «Семейный портрет» (Родители и дети сидят за разными столами)

Цель: диагностика внутрисемейных отношений.

Инструкция: Психолог просит участников нарисовать портрет своей семьи. При этом дети не должны видеть, что рисуют родители, а родители не видят, что рисуют дети. (15 мин.)

Обсуждение рисунков каждой семьи. В чем разница? В чем сходство? Обратить внимание на расположение членов семьи относительно друг друга

3. Завершение группы

Упражнение «Лобное место» — (15 мин.)

Цель: получение обратной связи, рефлексия.

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего занятия, говорит о том, что чувствует, что узнал нового о себе и о ребенке.

Занятие №6 (совместно дети с родителями)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: листы бумаги с написанными на них словами, лист полуватмана, фломастеры.

1. Разминка.

Упражнение «Поздороваться частями тела» (участники стоят в кругу).

Цель: повышение эмоционального фона, установление тактильного контакта.

Инструкция: «Ну, что ж, словами мы с вами поздоровались, а теперь здороваемся частями тела. Необходимо поздороваться всеми участниками и сделать это как можно быстрее». Предлагаемая последовательность: «ладонь-локоть-плечо-стопа-колени-бедро. (10 мин).

Упражнение «Паровозик я + хороший».

Цель: поднятие самооценки каждого участника и общего эмоционального фона группы.

Инструкция: Всем встать друг за другом и положить друг другу руки на плечи. Первым встает психолог. «Паровозик» начинает двигаться по комнате. Психолог первый говорит: «Я (называет свое имя) хороший». После этого группа хором говорит: «Конечно!». Так продолжается дальше, пока каждый из участников не назовет себя хорошим и не получит подтверждение от группы. Главное условие упражнения – говорят все и громко. (10 мин).

2. Основная часть.

Упражнение «Совместное творчество»

Цель: актуализация ценности семьи.

Инструкция: Родитель и ребенок превращаются в строителей. Психолог заранее изготавливает из бумаги кирпичи (вырезать прямоугольники). Родителю и ребенку необходимо построить дом из кирпичей. При этом на каждом кирпиче необходимо написать, либо нарисовать то, что необходимо для крепкого надежного дома. При этом под домом подразумевается семья. Например, послушание, помощь, любовь, забота, внимание и т. д. Кирпичи приклеиваются на ватман. (20 мин)

Упражнение «Поссорились»

Цель: научить детей передавать эмоции (злость, гнев, обиду) с помощью невербальных средств общения – мимики, а также управлять своими эмоциями.

Инструкция: Родитель и ребенок становятся спиной друг к другу и изображают на лице эмоции гнева и злости на обидчика. Сильно-сильно надувают щеки. Далее психолог говорит: «Вы поссорились. Вам не хватает общения с мамой (папой). Вы хотите помириться. Для того чтобы это сделать, нужно повернуться лицом друг к другу. Осторожно пальцами «сдуть» надутые щеки обиженного, обида и злость лопнут как воздушный шарик. Засмеяться и обняться». Выполняется с каждой семьей по очереди. (10 мин.)

Упражнение «Коллаж семьи»

Цель: сплочение членов семьи.

Инструкция: родитель и ребенок совместно выполняют коллаж своей семьи, используя вырезки из журналов (30 мин.)

Обсуждение упражнения: Каждая семья представляет свой коллаж. Остальные члены группы могут задавать уточняющие вопросы (10 мин).

3. Завершение группы.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: упражнение даёт эмоциональный подъём участникам, поддержку каждому, понимание «законченности» проделанной работы.

Инструкция: Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. При этом громкость аплодисментов усиливается. Когда участник присоединится к аплодисментам ведущего они становятся снова тихими. Затем этот участник начинает хлопать вместе с психологом (сначала тихо) выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем уже громко. Третий присоединяется к предыдущим и начинает тихо, пока не выберет четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Сначала хлопки будут звучать тихо, а затем становиться сильнее и сильнее при этом каждый участник выберет того, кому он аплодирует и так, по очереди, все получат аплодисменты. Последнему аплодировать будет вся группа.

Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10 мин)

Занятие №7 (совместно родители с детьми)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: Листы А4, покрывало, диск с релаксирующей музыкой, музыкальный центр.

1. Разминка.

Упражнение «Я и мама (папа)».

Инструкция: Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. Вам нужно ответить на вопросы.

Вопросы к маме: Какого цвета глаза у вашего ребенка? Во что он одет? Как у него сегодня прошел день и т. д.?

Вопросы к ребенку: Какого цвета глаза у мамы? Какого они цвета? Когда мама сердится (радуется)? Во что одета сегодня мама, какие украшения на ней? и т. д. (10 мин)

Упражнение «Самолетик» (пара родитель и ребенок сидят за столами)

Инструкция: Каждой команде выдает по одному листу формата А4. «У вас есть пять минут, чтобы сложить из этого листа самолетик. Один человек может сделать только один перегиб, затем передать конструкцию второму участнику.» Затем пары выстраиваются в шеренгу и по очереди запускают свои самолеты. Побеждает та команда, чей самолет улетит дальше.

Упражнение «Имитатор»

Инструкция: «Ваша задача — всем одновременно произнести (сымитировать) звук, похожий на: Кипящий чайник. Пылесос. Скрипучую дверь. Тормозящую машину. Сирену машины «скорой помощи». Потрескивание дров в камине. Заколачивание гвоздя в стену. Жужжание электрической бритвы. Барабнящий по крыше дождь и т. д.». Первоначально можно разрешить группе выделить лидера, который будет подавать сигнал к старту. Усложнением может быть требование начинать имитирование всем одновременно, не давая возможности выделиться лидеру.

2. Основная часть.

Упражнение «Скульптура».

Цель: исследование межличностных отношений в семье.

Инструкция: сейчас каждому из вас нужно будет подумать и слепить скульптуру своей семьи. Кто-то один из вас сейчас будет скульптором, остальные участники - глина. Скульптор выбирает себе того, кто будет папой, мамой или мужем, женой и кого-то на свою роль. Когда скульптура будет готова, скульптор встает на свое место, заменяя участника его изображающего.

Обсуждение упражнения.

1. Какое впечатление от упражнения?
2. Что было неожиданным?
3. Что-то хотелось бы сейчас изменить в своей скульптуре? (30 мин)

Упражнение «Держи дистанцию»

Цель: показать участникам, на примере упражнения, важность сохранения дистанции общения.

Инструкция: Все участники занятия разбиваются на две разные группы. Каждая из групп строится в шеренгу так, чтобы напротив каждого участника первой группы, лицом к нему находился один участник второй группы. Расстояние между участниками 2 метра. Если число участников нечетное и поделить группу поровну нельзя, то психолог становится участником упражнения.

Участникам первой группы дается задание: «Вам необходимо произнести «Стоп» в тот момент, когда, на ваш взгляд, расстояние сократится до комфортного для общения». По команде психолога участники второй группы очень медленно начинают подходить к первой группе. При этом контакт глаз обязателен для участников обеих групп. После того как каждый из участников первой группы произнесет свое слово «Стоп», психолог просит участников второй группы продолжить движение.

В этот момент, обычно, начинается смех, участники второй группы отводят глаза. (10 мин.)

Целесообразно провести обсуждение и лекцию психолога по поводу комфортных зон общения, о том, чем обусловлены раздражительность или согласие с точки зрения соблюдения личной дистанции.

Упражнение «Покрывало»

Цель: развитие доверия, релаксация.

Инструкция: все участники становятся вокруг покрывала и берутся за него. Один участник садиться или ложится на покрывало, остальные

приподнимают его и бережно покачивают, и опускают. Упражнение выполняется под релаксирующую музыку (10 мин).

3. Завершение группы.

Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10 мин)

Занятие №8 (совместно родители с детьми)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: листы А4, мяч.

1. Разминка.

Упражнение «Я + ты» (дети с родителями)

Инструкция: «Возьмите по одному листу формата А4 (или психолог сам раздает листы) на каждую пару. Встаньте лицом друг к другу, зажмите лист бумаги лбами, заведите руки за спину. Ваша задача — произвольно передвигаться по помещению до противоположной стены. Разговаривать нельзя. Если уроните лист, начинаете сначала».

Упражнение «Зеркало».

Инструкция: участники становятся в два круга - внешний и внутренний. Один круг - «зеркало», второй – человек, стоящий перед ним. Человек показывает разные движения, зеркало должно как можно точнее повторить их. По сигналу психолога 1 круг делает шаг в сторону. Образуется новая пара, которая продолжает выполнять задание и так продолжается до тех пор, пока участники не вернуться к первоначальной позиции. Затем игроки меняются ролями: те, кто был «зеркалом», становится человеком, а человек – «зеркалом» (10 мин)

Упражнение «Согласованные действия»

Дети и родителям предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец. (10мин)

1. Основная часть

Упражнение «Репортер»

Цель: «Исследование межличностных отношений в семье».

Инструкция: Психолог просит одного ребенка выйти в центр круга. Психолог и ребенок садятся напротив друг друга. Ребенку говорится следующее:

«Представь себе, что сейчас по телевизору выступает твоя мама и ей репортер задает вопросы о ее ребенке, то есть о тебе. Но сейчас ты будешь выступать в роли своей мамы и попробуешь ответить на мои вопросы о тебе, так, как бы отвечала твоя мама. Для ввода в роль ребенку задаются вопросы об имени (он должен представиться именем мамы), о профессии, возрасте. Затем репортер спрашивает ребенка непосредственно о нем самом. Примерный перечень вопросов: «Скажите у Вас есть ребенок, как зовут, сколько ему лет?»,

«Какой у него характер?», «Чем Вы любите заниматься вместе?», «Представьте, что Вас сейчас смотрит Ваш ребенок, что бы Вы ему сказали?». В роли опрашиваемого должен побывать каждый ребенок. Затем в центр круга вызывается родитель и он отвечает на вопросы о маме из роли ребенка. Перечень вопросов примерно такой же (20 мин).

Обсуждение упражнения (10 мин).

Упражнение «Мне кажется, что мы похожи...» (Дети совместно с родителями)

Цель: исследование межличностных семейных отношений.

Инструкция: Участники (родитель и ребенок) кидают друг другу мяч, говоря: «Мне кажется, что мы с тобой похожи тем, что...». Если тот, к кому обращаются, согласен, то он отвечает: «Да». Если не уверен или не согласен, отвечает: «Может быть». «Нет» говорить нельзя. Заканчивается упражнение по желанию.

Упражнение «Семейные заповеди» (родители и дети сидят в кругу, объединившись в пары).

Цель: исследование семейных традиций, ценностей.

Инструкция: Родитель вместе с ребенком составляют список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи).

Затем происходит взаимообмен написанным в кругу (20 мин).

Обсуждение упражнения: Какие заповеди Вас удовлетворяют, а какие нет? Почему? (10 мин)

3. Завершение группы.

Подведение итогов. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10 мин.).

Занятие № 9 (только для родителей)

Тема: «Я - высказывания».

Цель занятия:

1. Понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием».
2. Освоить навык «Я-высказывания».

Инструментарий: Ленты, ручки, листы А4, фломастеры, краски, ножницы, клей.

1. Разминка.

Упражнение «Недетские запреты».

Инструкция: Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например, «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например, «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

1. Основная часть.

Информация для родителей. «Я-сообщения», «Ты-сообщения».

«Ты – сообщения» часто нарушают процесс общения, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель.

Примеры «Ты-сообщений»: «Ты всегда оставляешь грязь после себя». «Прекрати это делать». «Тебе сто раз нужно повторять одно и то же и т.д.

«Я–сообщения» являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. Для примера возьмем схему сообщения для родителя, который устал и не желает играть со своим сыном.

«Ты – сообщение». Родитель устал – «Ты меня утомил» - Реакция ребенка «Я – плохой».

«Я - сообщение». Родитель устал – «Я очень устал» - Реакция ребенка – Папа устал.

Знакомство родителей с моделью «Я - сообщений».

«Я – сообщение включает в себя 3 основных компонента:

- описание ситуации (когда, если), вызвавшей напряжение,
- точное название своего чувства в этой ситуации (Я чувствую),
- предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы).

Пример: «Когда я вижу грязь на полу, мне становится очень обидно, и я бы очень хотела, чтобы ты снимал ботинки в коридоре».

Практическая часть.

Упражнение № 1 (все сидят в кругу)

Родителям раздаются схемы «Я-сообщений».

Инструкция: один из родителей описывает какой-то факт поведения ребенка, который для него неприемлем, остальные формулируют «Я-сообщения» и затем предъявляют в кругу (15 мин).

Упражнение №2.

Инструкция: родители делятся на пары, один из родителей – ребенок, второй – его мама. Психолог проговаривает подготовленное заранее «Ты-сообщение» родителю – «ребенку», а задача второго участника в паре переформулировать его в «Я - сообщение». Затем участники меняются ролями.

Примеры «Ты-сообщений».

«С тобой бесполезно что-то обсуждать, никогда ничего не слушаешь».

«Уроки ты сделать не можешь, комнату убрать свою не можешь. Ты сам вообще что-то можешь?!»

«Сколько раз тебе говорить, чтобы ты мыл руки после улицы!» (15 мин)

Обсуждение упражнения.

1. Какие чувства Вы испытывали в роли ребенка, когда Вам предъявлялось «Ты-сообщение». Что хотелось сделать или ответить?

2. Трудно ли было формулировать «Я-сообщения», если да, то в чем состояла эта трудность? (10 мин)

3. Завершение группы.

Упражнение «Солнце любви»

Инструкция: Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Психолог: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Домашнее задание: Использовать в общении с ребенком Я-высказывания. Записать что удалось, а что нет.

Занятие №10 (только для родителей).

Тема: «Активное слушание».

Цель: знакомство с приемами активного слушания, развитие навыков активного слушания.

Инструментарий: игрушка (символ группы)

1. Разминка

Упражнение «Лучшее воспоминание детства»

Инструкция: «Передавая игрушку, расскажите о своем самом ярком воспоминании из детства. Что вы чувствовали в тот момент? Что понравилось или расстроило?» (10 мин).

Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей (удалось или не удалось использовать в общении с ребенком «Я-высказывания», какие были трудности») (15 мин).

2. Основная часть.

Упражнение «Выслушай другого» (родители делятся на пары и садятся напротив друг друга).

Цель: обучения навыкам активного слушания, эмпатии, рефлексии.

Инструкция: Сначала первый участник выражает свое мнение по поводу заданной темы, а второй внимательно слушает, стараясь запомнить сообщаемую информацию, затем пересказывает, как можно ближе к тексту. При слушании второй участник использует ключевые слова: «как я понимаю...», «другими словами, ты считаешь...», «если я тебя правильно понял...». Через 3 минуты психолог останавливает беседу. «Сейчас у говорящего будет одна минута, в течение которой надо будет сказать «слушающему», что в его поведении помогало, а что затрудняло рассказ. Затем пары меняются местами.

Пример темы для обсуждения: «Трудности и проблемы в воспитании ребенка» (20 мин).

Обсуждение упражнения:

1. Получилось ли «хорошо» слышать другого?
2. Что помогало, а что затрудняло рассказчика? (10 мин)

Информационная часть.

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Активное слушание создает доверительные отношения, родители могут понять ребенка, прочувствовать его переживания, а у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Приемы активного слушания:

- пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник;
- уточнение – направлено на выяснение, конкретизацию чего-то («Ты сказал, что это происходит давно, а как давно это происходит?»);
- отражение чувств – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен...»);
- проговаривание подтекста – проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника (например, у фразы «Мама, а ты не заметила какую уборку я сегодня сделал?», подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила?»);
- резюмирование используется в продолжительных беседах («Итак, мы договорились с тобой...»).

Правила «хорошего» слушания:

1. Слушай внимательно, обращай внимания не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, жесты, поза).
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника, используя приемы активного слушания.
3. Не давай советов.
4. Не давай оценок (15 мин).

Упражнение: «Слушать чувства».

Инструкция: психолог зачитывает какое-то сообщение от имени ребенка, а задача родителя сформулировать в утвердительной форме те чувства, которые они услышали в этом сообщении.

Примеры сообщений:

1. «Я больше никогда не буду играть с Олей, она плохая!»
2. «У меня завтра контрольная.»
3. «Все дети поехали к морю. Мне не с кем играть.»
4. «Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.»

Далее родители, по очереди, называют сообщение, а остальные формулируют чувства (15 мин).

3. Завершение группы.

Обмен чувствами, впечатлениями, получение обратной связи. (10 мин)

Домашнее задание: Составить список поощрений и наказаний для ребенка, записать.

Занятие №11 (только для родителей)

Тема: «Поощрения и наказания».

Цель: Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

Инструментарий: нет

1. Разминка.

Упражнение «Ассоциация»

Инструкция: Психолог смотрит на соседа справа и говорит, с каким месяцем он у него ассоциируется, и далее все продолжают по кругу. Затем все рассаживаются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа, (но это уже другой человек) объясняют, почему у этого человека именно такой месяц (5мин)

2. Основная часть.

Упражнение «Яркое негативное воспоминание детства, связанное с наказанием родителями»

Инструкция: необходимо вспомнить какое-нибудь наказание из своего детства, которое запомнилось на всю жизнь, оставило след. Поделиться своими переживаниями в кругу (15 мин).

Обсуждение с родителями следующих вопросов:

1. Какие методы поощрения и наказания используются в семье?
2. Нужны ли физические наказания? (40 мин)

Родители заполняют анкету «Методы воздействия на ребенка» (10 мин)

Знакомство родителей с каталогом негативных эффектов типичных родительских реакций (по Т. Гордону) (10 мин)

3. Заключительная часть.

Подведение итогов. Психолог пишет на доске (листе ватмана) основные принципы использования поощрений и наказаний (10 мин).

Домашнее задание: Придумать новую совместную игру с ребенком.

Занятие № 12 (для детей и родителей)

Тема: Завершение группы. Подведение итогов.

1. Разминка.

Любимые игры.

Инструкция: психолог спрашивает детей о том, в какие игры они хотели бы поиграть со своими родителями. Это могут быть игры, в которые играли на занятиях, так и новые придуманные детьми или родителями. Группа играет в предложенные игры (30 мин.)

2. Основная часть.

Упражнение «Если бы...» (все участники сидят в кругу).

Инструкция: Психолог обращается сначала ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать: что было бы, если бы они на миг стали детьми – дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем психолог передает мяч по кругу и просит взрослых по очереди сказать буквально по одному предложению, чтобы они хотели сделать в этой ситуации или попросить и т.д. (10 мин.)

Диагностическая часть.

Родители заполняют анкету участника занятия и оценивают по 5-ти-бальной шкале свои взаимоотношения с детьми. Дети и родители выполняют семейную социограмму. (30 мин).

Завершение группы.

Подведение итогов (10 мин)

Заключительное слово ведущего: «Сегодня мы с вами завершаем наши занятия. Вместе мы прошли какой-то отрезок пути, успели привыкнуть друг к другу, подружиться. Каждая семья уникальна по-своему и мне хотелось бы как-то по-особенному отметить вклад каждой диады в наш групповой процесс.

1. Награждение участников (например, грамотами и фотографиями).
2. Обмен чувствами, впечатлениями от данного цикла занятий (10 мин.).

Литература.

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» / Ю.Б. Гиппенрейтер. - «ЧеРо Творческий Центр», Москва, 2005г.
2. Захаров А.И. «Как преодолеть отклонения в поведении ребенка». / А.И. Захаров. – М., 1989.
3. Зимбардо Ф. «Застенчивость». / Ф. Зимбардо. – М.: Педагогика, 1991.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Формы и методы работы со сказками». / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - «Речь», С.-Петербург, 2008.
5. Изард К.Е. «Эмоции человека». / К.Е. Изард. – М., 1980.
6. Кипнис М. «Тренинг семейных отношений», ч.1 / М. Кипнис. - М.: Ось – 89, 2006.
7. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь» / С.В. Крюкова, Н.П. Слободняк, «Генезис», Москва, 2003.
8. Лидерс А.Г. «Психологический тренинг с подростками» / А.Г. Лидерс. - М., Academia, 2003.
9. Сатир В. «Как строить себя и свою семью» / В. Сатир. - Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
10. Чистякова Г.И. «Психогимнастика» / Г.И. Чистякова. – М., 1990.