

Общественная организация «Союз женщин г. Благовещенска»
ГАУ АО "Благовещенский КЦСОН»
МБУ Центр развития молодежных и общественных инициатив «Выбор»

МИР СЕМЬИ
Школа для родителей
«Мы вместе»

Методические рекомендации
для родителей и специалистов социальных
и образовательных организаций

Благовещенск - 2016

ББК 74.9

Б81

**Бригидина Л.А., Кора Н.А., Селиверстова Т.Л., Назарова А.С.,
Подкорытова О.В., Тюкалова С.В., Фрейтаг А.А., Зиновьева О.В.**

**Школа для родителей "Мы вместе" :Методические рекомендации
для родителей и специалистов социальных и образовательных организаций. -
Благовещенск: 2016. - 88с.**

Методические рекомендации предназначены для родителей, педагогов, психологов, социальных педагогов, специалистов по социальной работе, руководителей методических объединений и других специалистов, работающих в сфере социальной защиты и образования по решению проблем семьи. В них представлен опыт экспериментальной работы сотрудников общественного фонда "Родители против наркотиков" и практический опыт работы специалистов государственных и муниципальных организаций, работающих с семьей.

Рецензенты:

Н.К. Щепкина, доктор педагогических наук, доцент АмГУ;

АРОМОФ «Родители против наркотиков»;

Общественная организация «Союз женщин г.Благовещенска»;

ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН»;

МБУ г. Благовещенска «Центр развития молодежных и общественных инициатив «Выбор».

О ДУРНОМ РОДИТЕЛЬСКОМ ПРИМЕРЕ

Ребёнок учится тому,
Что видит у себя в дому -
Родители пример ему.
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит, что с лихвой получит
От них всё то, чему их учит.
Теперь вести себя прилично
Не в моде стало, и обычно
И женский пол, себя позоря,
Стал срамословить в разговоре.
Мужья — пример для жён своих,
А дети учатся у них:
Там, где аббат не враг вина,
Вся братия пьяным-пьяна!
Что говорить, — спокон веков
Полно на свете дураков!
Не волк воспитывал овец,
Походку раку дал отец.
Когда родители умны
И добродетельно скромны,
То благодетельны и сыны.
Попался как-то Диогену
Какой-то пьяный совершенно,
Впервые встреченный юнец
«Сынок, — сказал ему мудрец, —
Ты, вижу, весь в отца родного:
Бьюсь об заклад — он раб хмельного!"
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе
И за слова. Легко толкнуть
Детей на нехороший путь
Держи в приличии свой дом,
Чтобы не каяться потом.

Себастьян Брандт
1457 - 10.05.1521



1. Введение

Необходимость образовательной работы с родителями по семейному воспитанию, в том числе по антинаркотическому, возникла не случайно. Изменения социальной ситуации в стране повлекли за собой ряд серьёзных проблем, в том числе и в семье. Всё чаще родители стали обращаться к педагогам, психологам, психотерапевтам, специалистам по социальной работе с просьбой помочь решить семейный конфликт, объяснить причины нарушений во взаимоотношениях с детьми, научить убедить ребёнка вести здоровый образ жизни. К сожалению, в Амурской области, как и в целом по России, существуют различные проблемы семейного воспитания, в том числе детская и подростковая наркомания. Традиционные методы воспитания, используемые родителями (запугивание, жестокое обращение, эмоциональное отвержение, чрезмерность наказания и т.п.), к ожидаемым результатам не приводят. Большинство родителей оказались психологически не готовыми самостоятельно решить данные проблемы. Так возникла идея о создании школы для родителей «Мы вместе», с использованием опыта школы для родителей «Спасём наших детей», эффективно работавшей в 2000-х годах.

Опрос родителей показал, что в основном, семейные представления родителей не совпадают с реализуемым ими стилем воспитания. Содержательный аспект школы для родителей «Мы вместе» должен будет состоять в последовательном и цикличном переходе от незнания к осознанию определённой психологической реальности. Важно также отметить значительную роль разработанных процедур, направленных на осознание родителями того, что именно семья выполняет главную роль в передаче нравственных ценностей детям, а формирование установок на здоровый образ жизни прежде всего, связано с воспитанием духовности. При опросе родители высказали обоснованные суждения о том, что центральным фактором образования духовности человека является его вера в себя, своих детей, близких и окружающих, любовь к жизни, победу добра и красоты. В ходе экспериментальной работы, совместно с родителями, были выявлены наиболее типичные нарушения во взаимоотношениях ребёнка с родителями:

- повышенный контроль за ребёнком;
- недостаточный контроль за ребёнком;
- чрезмерный уровень удовлетворения потребностей ребёнка;
- игнорирование потребностей ребёнка;
- чрезмерность количества и трудности обязанностей ребёнка;

- недостаточность требований, обязанностей;
- чрезмерность требований/запретов к ребёнку;
- недостаточность требований/запретов к ребёнку;
- чрезмерность санкций;
- минимальность санкций;
- неустойчивость стиля воспитания;
- эмоциональное отвержение;
- жестокое обращение с детьми и др.

Проведение тренингов-практикумов в Школе для родителей «Мы вместе» позволит каждому участнику:

- освоить эффективные приёмы и методы познания личностных особенностей окружающих;
- провести некоторую коррекцию самовосприятия и запустить механизм самопознания и самокоррекции личности как субъекта межличностных взаимоотношений;
- освоить систему формирования соответствующих знаний, умений и навыков;
- скорректировать психологические установки в межличностном и межгрупповом общении;
- приобрести специфический опыт общения в тренинговой группе (эффект немедицинской психотерапии).

Эффективность работы с родителями во многом будет зависеть от руководства группой, т.к. именно руководитель (психолог, педагог, социальный педагог) является главным в группе, именно он наделён властью оказывать влияние на других. Желательно, чтобы ведущий группы обладал такими свойствами и качествами, как: энтузиазм, уверенность в себе, умение доминировать, беспристрастность и уравновешенность, рассудительность, зрелость, искренность, обладал развитым интеллектом и интуицией, воображением, стремлением помогать другим и душевным теплом, был искренним.

Опыт работы школы для родителей «Спасём наших детей», 2000 года, показал, что одним из основных требований, предъявляемых руководителю группы, должно быть принятие адекватных мер предосторожности для предотвращения психических и физических травм (этическое требование). Мерой обеспечения безопасности участников должно быть обязательное соблюдение строгой конфиденциальности.

Общественной организацией «Союз женщин г. Благовещенска» совместно с ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН» разработана и принята программа социального партнёрства по решению проблем семьи, материнства, детства и отцовства. Совместно с администрацией г. Благовещенска 27.11.2015 года проведён городской форум «Искусство быть родителем».

2. МИР СЕМЬИ. ИСКУССТВО БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ

Ваш ребёнок – не ваша собственность, а самостоятельный человек. И решать до конца его судьбу, а тем более ломать по своему усмотрению ему жизнь вы не имеете права. Вы можете лишь помочь ему выбрать жизненный путь, изучив его способности и интересы и создав условия для реализации.

Ваш ребёнок не всегда будет послушным и милым. Его упрямства и капризы так же неизбежны, как сам факт его присутствия в семье. Во многих капризах и шалостях малыша повинны вы сами, потому что вовремя не поняли его, не желая принимать его таким, каков он есть. Ваш малыш ни в чём не виноват перед вами - ни в том, что появился таким на свет, ни в том, что создал вам дополнительные трудности, ни в том, что не дал вам ожидаемого счастья, ни в том, что не оправдал вашего ожидания. И вы не в праве требовать, чтобы он разрешил вам эти проблемы.

Вы всегда должны верить в лучшее, что есть в вашем малыше. Быть уверенным в том, что рано или поздно это лучшее непременно проявится, а "Школа для родителей "Мы вместе" поможет вам в семейном воспитании.

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Воспитание ребёнка: как быть хорошими родителями

Воспитание ребёнка невозможно без сомнений, а верно выбран путь и способы? Психологи и педагоги сформировали ориентиры для каждого родителя.

1. Любить ребёнка, но без фанатизма. Не допускать, чтобы ребёнок был выше родителей.
2. Любить ребёнка ради него самого, а не ради себя.
3. Не возлагать на ребёнка бремя надежд, делая его единственным смыслом своего существования и самореализации.
4. Любить ребёнка, не делая его обязанным родителям за это.
5. Не стараться воспитать идеального ребёнка.
6. Создать баланс собственных ценностей, знаний и ощущений.
7. Не думать о себе как о всемогущем родителе – не требовать от себя 200%, обращаться при необходимости к профессионалам.

8. Устанавливать и никогда не нарушать (!) разумные границы, правила, ограничения, чтобы укрощать импульсы ребёнка. Не испытывать при этом чувства вины.
9. Поддерживать свой авторитет как родителя – это ключ к любому воспитанию. Авторитет должен идти рядом с ответственностью за ребёнка.
10. Сохранять в общении с ребёнком деликатность.
11. Спрашивать мнение ребёнка, но главное решение принимать самим.
12. Уважать личное пространство ребёнка, его право выбора в допустимых для его ответственности сферах. Ребёнок тоже должен научиться уважать личное пространство родителей.
13. Пользоваться любой информацией по развитию, воспитанию ребёнка не по шаблону. Быть гибкими с применением информации, учитывая особенности своего ребёнка.
14. Обращаясь к специалисту, важно сохранять своё активное участие в решении проблемы ребёнка – не стоит ждать, что специалист снимет все проблемы.
15. Избегать споров о методах воспитания при ребёнке.
16. Регулярно организовывать совместные развлечения с ребёнком.

2. Как надо любить ребёнка

- Вы хотите найти общий язык со своими детьми и установить с ними взаимосвязь? почаще смотрите детям в глаза! Пусть Ваш взгляд будет открытым и любящим.
- Дети должны быть для вас, прежде всего, просто людьми, а не потенциальными музыкантами, спортсменами, интеллектуалами.
- Если вы будете их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих вас привычек и поступков.
- Если ваша любовь к вашим детям будет безоговорочной, то они научатся самокритичности и будут избавлены от внутри личностного конфликта.
- Если вы не научитесь радоваться детским успехам, дети будут знать, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребёнок может.
- Для ребёнка важен физический контакт с родителями. Родителям достаточно дотронуться до руки ребёнка, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваши прикосновения делают его уверенней. Особенно это важно, когда ребёнок болен, устал, когда ему плохо.
- Важно качество общения, а не количество времени, проведённого с ребёнком. Надо уметь слышать слова ребёнка, вдумываться в то, что он хочет.

3. Каждый ребёнок нуждается в:

БЕЗОПАСНОСТИ -ребёнку необходимо чувствовать, что его дом – хорошее и безопасное место. Он должен быть уверен в том, что его родители всегда готовы прийти к нему на помощь, особенно в трудные для него моменты жизни, что он является частью семьи, что существует место, где его ждут.

ЛЮБВИ -ребёнку необходимо ощущение того, что его родители любят его, что он желанный и что он кому-то очень дорог, что рядом с ним есть люди, которым не безразлично то, что происходит с ним.

ВОСПРИЯТИИ - ребёнку необходима вера в то, что родители любят его таким, какой он есть, что они любят его всё время, а не только тогда, когда он поступает так, как они этого хотят, что они всегда принимают его, хотя не всегда могут одобрять то, что он делает.

РУКОВОДСТВЕ - ребёнок нуждается в дружеской помощи при осознании того, как себя вести с людьми и событиями. Окружающие его взрослые должны на своём примере показать ему, как нужно общаться.

НЕЗАВИСИМОСТИ - ребёнку необходимо знать, что его родители хотят, чтобы он стал взрослым и чтобы пробовал свои силы в той или иной сфере, что они уверены в нём и в том, что он может обеспечить себя сам.

КОНТРОЛЕ - ребёнку необходимо осознавать, что существуют определенные ограничения и запреты, установленные его родителями и которых он должен придерживаться.

У тех детей, чьи основные потребности удовлетворены, больше шансов вырасти психически здоровыми, стать хорошими родителями и работниками, хорошими друзьями и гражданами.

4. Как формируется личность

- Если ребёнка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живёт во вражде – он учится агрессивности.
- Если ребёнка высмеивают – он становится замкнутым.
- Если ребёнок растёт в упреках – он учится жить с чувством вины.
- Если ребёнок живёт в терпимости – он учится принимать других.
- Если ребёнка подбадривают – он учится верить в себя.
- Если ребёнка хвалят – он учится быть справедливым.
- Если ребёнок растёт в безопасности – он учится верить в людей.
- Если ребёнка поддерживают – он учится ценить себя.
- Если ребёнок растёт в атмосфере понимания и дружелюбия – он учится находить любовь в этом мире.

5. Вопросы воспитания

Вы говорите «нельзя!», а ребёнок будто и не слышит? Скорее всего, в сложившейся ситуации виноваты вы сами. Дело в том, что дети чаще всего «отбиваются от рук» в семьях, где нет единогласия между взрослыми. Папа разрешил, мама – тут же запретила. Бабушка поругала, а дедушка за то же самое похвалил. Только представьте, что творится в голове у ребёнка! Так что если у вас, взрослых, возникли разногласия, решайте их в отсутствии малыша. Он должен быть знаком только с общим мнением старших.

Ребёнок нередко выходит из-под контроля, когда находится в гостях, например, у бабушки. Прежде чем отправить малыша к родственникам, договоритесь с ними, что можно и чего нельзя разрешать. Но не давайте близким жёстких рекомендаций, они не станут им следовать. «Свод законов» вырабатывайте совместно!

И ещё одна беда родителей: непоследовательность. Как часто вы сначала запрещали, а затем уступали просьбам своего чада? Наверняка, нередко! И чего после этого стоит ваш запрет? Так что прежде чем разрешить или запретить, принимайте взвешенное решение. Научитесь противостоять атакам ребёнка, представляйте ему убедительные доводы в пользу своей позиции. Так вы приобретёте очень многое – в том числе и уважение малыша.

6. Если ребёнок провинился

1. Не начинайте разговор с ребёнком, если вы в плохом настроении.
2. Сразу дайте оценку проступку, ошибке; узнайте, что ребёнок думает по этому поводу.
3. Не унижайте ребёнка.
4. Не вымогайте обещаний, для ребёнка они ничего не значат.
5. Оценивайте поступок, а не личность: «Ты поступил плохо», вместо «Ты плохой».
6. После замечания прикоснитесь к ребёнку и дайте почувствовать, что вы ему сочувствуете, верите в него.

7. Наказывая, нужно помнить

1. Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение проступка.
2. Наказание должно быть не нормой, а исключением.
3. Наказывайте за проступок, а не потому, что у вас плохое настроение.
4. Не читайте длинных нотаций.
5. Не напоминайте о проступке.
6. Ведите разговор о проступке наедине с ребёнком.

8. Темперамент

Ребёнок приходит в мир наделённым врождёнными чертами строения организма, но наиболее важными являются особенности мозга ребёнка и его нервной деятельности. Изучение этих особенностей – соотношение возбуждения и торможения, их быстроты и силы – позволило выделить четыре типа темперамента (холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический).

Свойства темперамента накладывают отпечаток на характер и способности, поведение в повседневных и неожиданных обстоятельствах, особенности общения и взаимодействия с людьми. От темперамента зависит глубина интересов, скорость запоминания, быстрота восприятия, способность к концентрации внимания, удобный темп деятельности и многое другое. Темперамент определяет динамику психической жизни, становление индивидуальности. Учёт темперамента необходим при организации жизнедеятельности ребёнка, условий для его обучения, при организации рабочего пространства и пространства для отдыха.

Дети *САНГВИНИКИ* – жизнерадостные, бодрые, редко унывающие, подвижные, деятельные, им необходимо пространство для подвижных игр. Они быстро и охотно увлекаются спортивными занятиями.

ФЛЕГМАТИКИ – более спокойные дети, у которых преобладает сдержанное поведение, для них необходимо создать условия, позволяющие заниматься спокойными видами деятельности, выделить место для уединения.

ХОЛЕРИКИ часто меняют вид деятельности: за многое берутся, но ничего не доводят до конца. Перед ними ставятся новые, по возможности более трудные задачи, требующие от них максимального сосредоточения.

МЕЛАНХОЛИКАМ необходимо время для сосредоточения, их чаще надо подбадривать и поощрять.

Одной из важнейших задач родителей является подготовка детей к обучению в школе. Среди навыков учебной деятельности важное место занимают такие, как умение начинать и заканчивать работу одновременно с другими детьми, работать в едином темпе. Формирование этих навыков зависит от типа темперамента ребёнка.

Необходимо учить ребёнка-холерика и ребёнка-сангвиника чётко соблюдать правила деятельности, нормы поведения, доводить дело до конца. Создавать ситуации, когда необходимо сдерживать себя, проявить выдержку.

Ребёнка-меланхолика необходимо учить проявлять настойчивость, преодолевать неуверенность в себе поощряя его инициативу, отмечать его положительные черты, давать ему высказаться.

Вовлекая ребёнка-флегматика в активную деятельность, создавать ситуации, способствующие формированию умения сразу включаться в работу, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой.

9. Ребёнок познаёт мир

Мир ребёнка состоит из реальных объектов и предметов. Он познаёт мир, постоянно исследуя его и экспериментируя с его объектами. При этом используются все сенсорные анализаторы – вкус, обоняние, осязание, зрение, слух. Ребёнок на чувственном уровне постигает элементарные законы, управляющие предметами. Новое всегда восхищает и потрясает, радует и удивляет. Чем больше в жизни ребёнка будет игр-экспериментов, тем шире и разнообразнее будет его эмоциональный мир. Поддерживайте доброе познавательное отношение малыша к миру, помогите ему познать этот огромный, наполненный интересными вещами и явлениями мир!

Мышление ребёнка раннего возраста наглядно-действенное. Играя, он постоянно производит какие-то действия: трогает, ощупывает, нюхает, стучит и прислушивается... Ребёнок усваивает знания при условии многократного повторения. Проводите игру несколько раз с частичной новизной для поддержания у ребёнка интереса. Чётко выделяйте содержание игры и учитывайте способность ребёнка к её усвоению. Предлагая ребёнку игры, предусматривайте их последовательность от простого к сложному. Максимально используйте активность самого ребёнка. Прислушивайтесь к настроению малыша – никогда не настаивайте на повторении игры если он устал, не в настроении или игра ему просто не нравится.

Времена года – это замечательный подарок природы для развития у ребёнка наблюдательности. Главная цель наблюдений – созерцание природы. Оно вызывает у ребёнка эмоциональный отклик. Можно наблюдать за одним и тем же деревом в течение всего года. Для малыша важно повторить наблюдение несколько раз, примечая новые качества наблюдаемого объекта. Используйте окно как сезонную декорацию. Если вы заметили, что малыш подошёл к окну, постарайтесь использовать этот момент для общения с ним и его обучения. Ваше участие в наблюдениях обязательно! Комментируйте всё происходящее за окном.

Игры с природным материалом обладают терапевтическим эффектом – они нормализуют деятельность ребёнка: возбуждённого успокаивают, заторможенного активизируют. Игры-опыты можно проводить с объектами неживой природы: водой, льдом, снегом, камешками, песком. Они помогут научить ребёнка:

- показывать предметы, обладающие существенными признаками;
- понимать сенсорные свойства предметов;
- группировать предметы, контрастные по величине;
- понимать и обозначать словом наблюдаемые явления;
- высказывать свои впечатления.

Организуемые вами наблюдения помогут обогатить ребёнка яркими впечатлениями от разнообразия, красоты окружающего нас мира, природных явлений, научат его всматриваться, любоваться и восхищаться, проявлять

пытливость и наблюдательность, научат его беречь окружающую природу и заботиться о ней.

10. Научитесь правильно отказывать

Правильно отказывать – значит отказать так, чтобы ребёнок не расстроился. Например, в магазине вы не хотите покупать ребёнку что-то вредное или совершенно бесполезное. В таком случае спросите у ребёнка, зачем ему нужна эта вещь, выразите свою точку зрения и, оставляя возможность выбора, предложите купить в следующий раз или выбрать что-то более полезное.

Дети, которым родители позволяют всё, не ощущают себя счастливыми и не чувствуют себя в безопасности. Поэтому часто становятся агрессивными и провоцируют взрослых к решительной реакции, чтобы таким образом проверить, есть ли кто-то, кто поддержит их и обезопасит.

Лучше, чтобы ваш ребёнок обижался на вас, когда что-то запрещаете, нежели думал, что ему всё дозволено. Важно научить детей умело отказывать. Запрещая что-либо, старайтесь показать малышу, что уважаете его мнение. Позволяйте и ребёнку не соглашаться с вами. Именно в семье он может почувствовать своё право быть несогласным. Этот опыт поможет не поддаваться дурному влиянию в будущем, когда вас не будет рядом.

Малыш нуждается в том, чтобы его хвалили и давали ему свободу. Но помните: точно так же он нуждается в том, чтобы периодически ему в чём-то отказывали. Как делать это правильно?

Категорический отказ неприятен для обеих сторон - как для родителя, так и для ребёнка. Кто знает, может, для вас даже больше? Ведь сколько раз вы чувствовали дискомфорт из-за того, что у вашего малыша грустное личико и слёзы на глазах! Труднее всего отказать ребёнку, когда вы пребываете в прекрасном настроении. Вы думаете: «Я ведь сэкономила на покупках, следовательно, на новую машинку должно хватить». Или: «Дочь отлично убралась в комнате, всё просто блесит, она заслужила поход в кино с друзьями». Или же: «Он и так несчастный: сейчас каникулы, а у него рука в гипсе, пусть играет в приставку (на компьютере), сколько хочет». В такие минуты вам трудно произнести слово «нет», но вы должны. Иначе вам не удастся хорошо воспитать ребёнка. Отказ – это принятие важного решения, касающегося вашего малыша. А ответственность за него несёте вы, поэтому и не должны разрешать любимому чаду всё.

Как поступать, чтобы слово «нет» принесло результат и как можно больше пользы ребёнку? Прежде всего начните приучать его к этому слову и другим формам отказа как можно раньше.

11. Обоснуйте каждое "нет"

Когда ребёнку исполняется 7 – 8 лет, он начинает отдаляться от мамы. Для него всё важнее становится мнение других людей. Вам нужно смириться с

мыслью, что то, что скажут его друзья, порой будет важнее того, что решите вы. Как вести себя в этом случае?

ОБЪЯСНЯЙТЕ ОТКАЗ Вы должны правильно аргументировать своё решение. Речь идёт о том, чтобы ребёнок видел, что всё, что вы говорите и делаете, продиктовано любовью и заботой, а не вашим капризом. Благодаря такому вашему поведению малыш и сам научится аргументировать собственные решения. Избегайте категоричных фраз, чтобы не обидеть ребёнка. Помните, что принимать решение имеет право каждый, только в разной степени: маленький – реже, взрослый – чаще.

«А ДРУГАЯ МАМА РАЗРЕШИЛА» Не позволяйте втянуть себя в эту игру, научитесь чётко отвечать на подобные аргументы: «А в других семьях родители разрешают детям не спать до 11 вечера». Объясните ребёнку, что он должен раньше ложиться в кровать, иначе утром будет уставший и не сможет сосредоточиться в школе. Не подвергайте сомнению слова других родителей. Но и не старайтесь им уподобляться – от этого ребёнок не станет любить вас больше, он просто поймёт, что может вами легко манипулировать.

«Я ХОЧУ ЭТО!» Дети школьного возраста часто хотят иметь вещи, которые видят у своих сверстников. Если ваш ребёнок таким образом уговаривает купить ему что-то, объясните подробно, почему вы не собираетесь это покупать. Когда он потребует непозволительно дорогую куртку, скажите ему прямо, что вам ещё нужно оплатить счета за квартиру, кредит и т.д. Можете посоветовать ребёнку начать откладывать часть своих карманных денег, а вы в будущем добавите ему недостающую сумму. Когда вы отказываете ребёнку в покупке, например, дорогого сотового телефона и слышите удивленное «Ну почему?», объясните всё, как есть: «Я считаю, что тот телефон, который у тебя сейчас, достаточно хороший, хотя и не самая новая модель» или «Это слишком дорогая покупка, у меня есть деньги, но они отложены на другие важные вещи!»

«Я ИДУ ГУЛЯТЬ!» В этом возрасте детей часто приглашают на разные праздники, например на первые вечеринки. Если не хотите отпускать ребёнка, объясните, почему, используя веские аргументы: «Я не согласна, чтобы ты шёл с друзьями на пикник, который начинается только в 9 вечера. Там не будет ни одного взрослого, а я боюсь за тебя. Я тебя отпущу, если пикник будет днем».

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛ, установленных вами же, старайтесь их не нарушать, а нарушив, объяснитесь с ребёнком и извинитесь перед ним. Ведь если он заметит, что вы не придаёте значения сказанному, то никогда не будет воспринимать ваши слова всерьёз, в том числе и запреты.

12. Как бороться с агрессивностью в поведении детей

У родителей не должно быть излишней снисходительности, т.е. готовности полностью прощать поступки, понимать и принимать ребёнка. Нужно разумно подавлять агрессивность. Ребёнок не должен ощущать незащищённость, неуверенность в себе. Он должен чувствовать поддержку,

«стену», за которую можно спрятаться. Ведь зачастую агрессивность – это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви.

Нельзя постоянно критиковать детей, т.к. у них формируется чувство неполноценности, тревожности и ожидания новых неудач.

Нельзя предъявлять к ребёнку завышенные требования, не учитывая его особенностей и возможности. Это может привести к неврозу, провоцирующему агрессивное поведение.

Неправильное отношение к ребёнку в семье также ведёт к формированию агрессивных тенденций в поведении ребёнка.

Агрессивные дети вырастают, как правило, в семье, где:

- дистанция между родителями и детьми огромна;
- не хватает ласки и тепла;
- отношение к проявлению детской агрессивности безразличное или агрессивное;

в качестве дисциплинарных воздействий вместо работы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, особенно физические наказания.

13. Советы родителям будущих первоклассников

- Уважайте ребёнка, как личность.
- Сохраняйте доброжелательную эмоциональную атмосферу в семье.
- Развивайте и поддерживайте интерес ребёнка к обучению.
- Убеждайте ребёнка соблюдать правила поддержания здоровья, развивайте необходимые для этого навыки.
- Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентируя внимание на неудачах при обучении.
- Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.
- Объясняйте, как важно получать знания и развивать свои способности.
- Не наказывайте ребёнка ограничением его двигательной активности (не запрещайте гулять вместе с другими детьми на свежем воздухе).
- Строго придерживайтесь режима дня.
- Перенесите на выходные дни просмотр телевизионных передач, компьютерные игры (с целью ограничения времени пребывания в статичной позе).
- Совершайте в выходные дни семейные прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, по возможности организуйте посещение бассейна.
- Во время выполнения домашнего задания (не более 90 минут) проводите физкультминутки, следите за осанкой ребёнка.
- Для мобилизации внимания ребёнка напоминайте правила «Успеваек»: "Делай всё скорее сам, не смотри по сторонам", "Делом занимайся, а не отвлекайся!"
- Следите, чтобы после школы ребёнок гулял на свежем воздухе 30-60 минут.

- Обеспечивайте отход ребёнка ко сну не позже 21:00.
- За 10 минут до сна ребёнка проветривайте комнату.
- Посидите на кровати рядом с ребёнком; мягко, плавно погладьте его по спине вдоль позвоночника, поцелуйте, скажите, что завтра всё будет хорошо, всё у него получится, что он очень умный и добрый.
- Следите, чтобы пробуждение ребёнка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 мин; помните - ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).
- Перед завтраком дайте ребёнку выпить стакан фруктового или овощного сока.
- Обеспечьте ребёнка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.
- Нужно убедить ребёнка, что после физкультуры необходимо снять спортивную майку и надеть сухую сменную.
- Предупреждайте ребёнка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду (если очень хочется пить, взять в столовой тёплый сладкий чай с лимоном).

Беседа с будущим первоклассником

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
3. Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
4. Не дерись без причины.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
10. Старайся быть аккуратным.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдём домой.
12. Помни! Ты не хуже всех, ты не лучше всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

14. Как поступить, если..

Современная школа предъявляет к ребёнку повышенные требования: придя в первый класс, ребёнок должен уметь читать, считать, решать простые задачи, писать графический диктант. В рамках занятий по подготовке к школе

педагог учит детей читать, считать, развивает мелкую моторику, учит решать логические задачи, предлагает упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Но наравне с этим необходимо учитывать, что ребёнок попадает в новые для него условия обучения, в которых он не должен потеряться или растеряться. Поэтому необходимо психологически подготовить ребёнка к этим условиям. Для этого моделируются и разыгрываются ситуации, которые могут произойти с ребёнком в школе:

- ребёнок не может справиться с полученным заданием;
- он не понимает, как выполнить задание;
- ребёнку стало плохо (заболела голова, живот, тошнит);
- хочет спросить о чём-то учителя, но стесняется и т. д.

Уважаемые родители! Выберите время и в спокойной, доверительной беседе поговорите с ребёнком, предложите разобрать ситуации, которые могут случиться с ним в школе. Спросите его, как он поступит, если:

- его кто-то обидит;
- он кого-то обидит;
- у него что-то заболит;
- он потеряет какую-то вещь;
- поссорится с товарищем, и т. д.

15. Учимся общаться

Советы родителям

- Любой ребёнок – отличник или двоечник, подвижный или медлительный, атлет или неженка заслуживает любви и уважения: ценность в нём самом.
- Помните, что ребёнок не состоит сплошь из недостатков, слабостей, неуспехов. Достоинства у ребёнка есть сейчас, надо уметь их увидеть.
- Не скупитесь на похвалу. Исполнителя надо хвалить, а если критиковать, то только исполнение. Хвалить персонально, а критиковать как можно более безразлично.
- Всякое повышение требований начинать с похвалы, даже авансом.
- Ставьте перед ребёнком достижимые цели.
- Вместо своих приказаний просить совета или помощи, как у равного.
- Позволения учат детей гораздо лучше, чем запреты.
- При необходимости наказания помните, что не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки.
- Ребёнок должен понимать, за что и почему его наказывают. Надо убедить себя, что в большинстве случаев замечания, одергивание, требования просто не нужны! Можно обойтись и без них!

Советы детям

- Доверяйте родителям – они самые близкие вам люди, только они могут помочь вам, дать хороший совет.
- Рассказывайте им о своих проблемах, неудачах, горестях.
- Делитесь своими радостями.
- Заботьтесь о родителях: у них много трудностей.
- Старайтесь понимать родителей, помогайте им. Не огорчайте и не обижайтесь на них понапрасну.

Мамы и папы! Помните!

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия, у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
- Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. её ценность зависит от того, чём вы её наполняете.
- Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести.
- Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и другим людям.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
- Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

Ритуалы, которые нравятся детям

- Перед выходом из дома получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
- Вернувшись домой, рассказать о своих удачах и проблемах, и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
- В выходной день обсудить прожитую неделю и её значение для детей и родителей.
- На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.

16. Законы родительской истины

Закон 1. Дорожите любовью своего ребёнка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!

Закон 2. Не унижайте своего ребёнка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навыки унижения, которые он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что ими будете вы.

Закон 3. Не угрожайте своему ребёнку. Угрозы взрослого порождают ложь ребёнка, приводят к боязни и ненависти.

Закон 4. Не налагайте запретов. В природе запретов – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать.

Закон 5. Не опекайте своего ребёнка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.

Закон 6. Не идите на поводу у своего ребёнка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.

Закон 7. Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребёнку смеяться вместе с вами. **УЧИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА СМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ!** Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие.

Закон 8. Не читайте своему ребёнку бесконечные нотации, он их просто не слышит!

Закон 9. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».

Закон 10. Не лишайте своего ребёнка права быть ребёнком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребёнку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьёзными последствиями и для вашего ребёнка и для вас, родители!

Закон 11. Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!

Пусть эти законы родительской истины помогут вам состояться в качестве родителей, постарайтесь следовать им в самых трудных жизненных ситуациях, любите своего ребёнка и дорожите его любовью к вам!

3. ПРОГРАММА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОПТИМИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

Л.А.Бригидина

Занятие №1

Представление программы, знакомство.

Ознакомление с задачами и правшами группы

Цель: 1. Установление контакта с участниками группы.

2. Создание доверительной атмосферы.

3. Достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Ход занятия

Начало работы:

Занятие начинается с представления ведущего. Он информирует о себе и о программе, о своих личных целях и целях программы. Задача ведущего создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения. Будет хорошо, если он скажет о своих реальных чувствах по поводу начала работы в группе. Во вступительном слове ведущему необходимо подчеркнуть мысль о том, что, работая в группе, каждый через осознание собственного «Я», проблем своей семьи может самостоятельно и ответственно разобраться в «Я» своего ребёнка, выработать для себя правила взаимодействия с близкими.

Неблагополучие в семье в той или иной степени практически всегда ведёт к неблагополучию развития ребёнка, не в смысле погупления или каких-то иных нарушений, а в смысле дисгармонии в развитии характера человека. А каков характер, таковы и взаимоотношения человека с другими людьми, таково и его счастье. А какой родитель не хочет, чтобы его ребёнок был счастлив. Ведущий должен донести до участников мысль о том, что решение проблем в семье находится в их собственных руках, в его же задачу входит оказание поддержки и профессиональной помощи в самостоятельном принятии решения ими. Члены группы находятся в условиях коллективного поиска, никто не даёт советов, каждый говорит о своём опыте, видении решения этой проблемы.

Разминка:

Представление участников по парам. Участники разбиваются по парам, желательно по принципу наименьшей «знакомости». В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнёра остальным участникам, говоря о нём от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнёра. Затем упражнение обсуждается.

Психологический комментарий:

Данное упражнение выполняет следующие цели. Знакомство, опыт общения, опыт восприятия информации о другом и о себе со стороны, внимание к

личности другого - всё это способствует созданию безопасной атмосферы. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

Игра: «Снежный ком».

По кругу каждый называет своё имя и имена всех уже названных перед ним. Ведущий тоже принимает участие в играх.

Работа по теме:

Выработка правил работы группы. Всё участники при помощи «мозгового штурма», т. е. когда всё обсуждают проблему и выносят свои предложения вырабатывают данные правила. Возможен вариант: ведущий сам предлагает правила. Важно помнить, что выбор правил работы группы - процесс значимый и от него во многом зависит дальнейшая работа в группе. Ведущему необходимо решить, насколько авторитарно он будет предлагать свои правила и насколько он способен принять правила, предлагаемые группой.

Возможные правила:

- Конфиденциальность (участники должны быть уверены в том, что всё, о чём они будут говорить в группе, не будет сообщено другим лицам).

- Уметь слушать друг друга- это означает необходимость смотреть говорящего и не перебивать его.

Говорить должен кто-то один - это правило, которое дополняет первое. Стоит при этом обсудить, как будет соблюдаться очередность и как обозначится желание высказаться.

- Говорить по существу (иногда участники могут отклоняться от предмета разговора). Вместо того чтобы одергивать, руководитель может сказать: «Я не совсем понимаю, каким образом это связано с тем, что мы сейчас обсуждаем. Не могли бы вы пояснить, что имеется в виду». Это позволит участнику пояснить свою мысль или осознать, что то, что он говорит, имеет отношения к предмету обсуждения.

- Необходимость делиться своими мыслями. Каждый имеет право высказывать своё собственное мнение. Участники должны почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны. Если человек высказывает ложное представление или неправильное суждение, отреагировать на это можно примерно так: «Многие согласились бы с тобой». Однако известно, таким образом человек не будет поставлен в неловкое положение и будет избавлен от чувства смущения.

- Право сказать «пас». Каждый должен обладать правом отказаться от участия в обсуждении, когда это ему по какой-то причине неприятно. В случае большого сопротивления группы это правило не стоит вводить именно как правило.

- Уважительное отношение ко всем участникам, недопустимость умаления достоинства. Можно согласиться с чьим-то мнением, но недопустимо судить о людях лишь на основе изложенных ими мыслей. Глупых вопросов не бывает,

каждый имеет свою ценность. Участники должны понять, что к любому их вопросу отнесутся с должным уважением и на любой из них они получат ответ.

- Начинать и заканчивать вовремя.

Разминка:

любая не очень сложная подвижная игра.

Работа по теме: участникам предлагается ответить для себя (на заготовленных бланках) на следующие вопросы:

1. Что мне надо, чтобы быть здоровым.
2. Что мне надо, чтобы у меня было всё хорошо на работе.
3. Что мне надо, чтобы у меня всё было хорошо в семье.

Данное задание может помочь участникам попытаться разобраться в собственных проблемах, а ведущему определиться с содержанием следующих занятий. Если участники пожелают обсудить ответы, то это можно сделать.

Но, как правило, родители чувствуют себя на первом занятии не очень уверенно, поэтому обсуждение не получается. Ведущему необходимо собрать бланки ответов, ознакомиться с ними.

Завершение работы:

Завершающий обмен впечатлениями от занятий. Ведущий может начать открыто говорить о своих чувствах.

Занятие № 2

Понятие личности. Структура моей личности. Кто Я? Кто ты?

Цель: 1 .Дать возможность каждому осознать ценность своей личности.

2. Сконцентрировать внимание участников на собственном мироощущении и через него - к мироощущению других.

3. Сформулировать основные принципы отношений родителей с детьми.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами.

Задание:

Дать 10 определений «кто Я?», обсудить данное задание.

Разминка:

Игра «Я никогда не..... Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не....» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы загибать надо по - честному.

Психологический комментарий:

Необходимо оговорить, что не учитываются вещи, связанные с половыми различиями, и утверждения должны становиться всё более серьёзными.

Выигрывает человек с самым небогатым жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым - это может благотворно влиять на самооценку человека.

Работа по теме:

«Мозговой штурм» по проблеме: «Из чего состоит личность». Вопросы к обсуждению:

1. Кто может назвать себя личностью?
2. Из каких элементов состоит личность?
3. Как воспитать личность?

Ведущий может воспользоваться следующими материалами, донеся их смысл в доступной для родителей форме. Говоря о личности человека вообще, мы часто подразумеваем некоторое своеобразие поведения, оригинальность мышления, богатство внутреннего мира (чувств, эмоций, воображения морально-нравственных ценностей) и т. д. В психологии существуют различные подходы к описанию и пониманию личности. Обобщая их, можно сказать, что личность - это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие в двух ведущих формах - общение и совместная деятельность. Понятие «личность» уже, чем понятие «человек». Это особое качество человека. В структуру личности входят следующие компоненты:

- НАПРАВЛЕННОСТЬ - мотивы, потребности, цели, ценностные ориентации, мировоззрение, идеалы;
- ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ - формируются в течение жизни;
- ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА- темперамент, характер, способности, особенности эмоционально-волевой и познавательной сферы.

Воспитание - ведущая сила мотивационно-ценностного развития человека. Путь воспитания - выработка человеком своей личной культуры смыслов. Смысл - это «значение для меня», мой индивидуальный вариант отношения к значениям. В заключение необходимо подчеркнуть, что на последующих занятиях мы ещё раз подробно и конкретно будем говорить об этих проблемах.

Разминка: Рисунок «Что мне в себе нравится?» (можно заменить перечислением). Участники могут показать рисунок всем и прокомментировать. Важно поддерживать участников в поиске позитивных сторон личности. Задача данного упражнения состоит в формировании у участников позитивной «Я-концепции», так как общеизвестно, что только человек с положительным отношением к себе может воспитать подобного себе.

Работа по теме.

Родителям даётся задание: записать несколько принципов, на которых им хотелось бы строить свои отношения с другими людьми и которые учитывали бы интересы, особенности, потребности родителей, (например, «Я хочу чтобы меня любили» и т.д.). Затем всё вместе могут разработать правила отношений родителей с детьми.

Например:

-Я хочу чтобы меня любили, тогда я буду открыт любящим детям.

-Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду сопереживать ребёнку и ценить его.

-Я единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду управлять жизнью ребёнка.

-Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и поддерживать чувство самости у ребёнка.

-Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребёнка с добротой, лаской и нежностью.

-Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям и другим взрослым учить меня.

Задача ведущего помочь родителям сформулировать эти правила. Они могут быть записаны на плакате. Участникам предлагается конкретная работа над каждым из этих правил в течение последующих занятий.

Завершение работы:

Завершающий обмен информацией.

Занятие № 3

Самооценка, отношение к себе. Ценность моей и твоей личности

Цель: 1. Дать родителям понятие «Я-концепция», самооценка, самость.

2. Работа над правилом «Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду стремиться признавать и подтверждать чувство самости у ребёнка».

3. Осознание возможности формирования адекватной самооценки у ребёнка.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами, игра «Имена качества». Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса-любовь, Сергей-скромность), которое он мог бы привнести в эту группу.

Психологический комментарий:

Игра способствует созданию доброжелательной атмосферы для работы над осознанием себя как личности.

Работа над темой:

Родителям на первом занятии даётся задание провести небольшое диагностическое исследование по изучению «Я - концепции» ребёнка. Оно состоит из следующих субтестов:

Самооценка определяется как восприятие субъектом его ценности, значимости в сравнении с другими. Испытуемому на листе бумаги предъявляется строка, состоящая из восьми кружков, и предлагается выбрать кружок для себя и для других людей из окружения испытуемого. Чем левее расположен кружок, означающий себя, тем выше самооценка испытуемого.

Сила определяется как превосходство, равенство или подчинённость в отношении к определённым авторитетам. Мерой силы является более высокое положение кружка, обозначающего «Я», в сравнении с кружками, обозначающими других. Испытуемому предъявляется кружок, означающий «Я» в окружении полукольца, состоящего из других кружков. Испытуемый должен выбрать из этих кружков тот, который означает другого человека (отца, мать, дедушку, бабушку и т. д.).

Индивидуация - переживаемое, мыслимое сходство или отличие от других людей. Испытуемому предъявляется лист бумаги с размещёнными на нём в случайном порядке кружками, означающими других людей; внизу размещаются два кружка, штриховка одного из них совпадает, а другого не совпадает со штриховкой прочих кружков. Испытуемому предлагается определить, какой из двух лишних кружков означает его «Я».

Социальная заинтересованность - восприятие себя частью группы или отдельным от других. Испытуемому предъявляется лист бумаги с изображённым на нём треугольником, вершинами которого являются кружки, обозначающие других людей (например, родители, учителя, друзья). Испытуемый должен разместить кружок, означающий «Я». Если кружок размещается внутри треугольника, испытуемый воспринимает себя как часть целого, если вне - то он воспринимает себя отдельным от социального целого.

Идентификация - включение или не включение себя в «Мы», образованное с конкретным другим. Испытуемому предъявляются горизонтальные ряды кружков, левые крайние из которых означают конкретных людей (мать, отца, друга, учителя и т. д.). Испытуемый должен выбрать в каждом ряду кружок, обозначающий его. Чем больше кружков между «Я» и другими, тем слабее «Мы».

В другом задании испытуемому предлагается нарисовать в любом месте листа два кружка, обозначающих его самого и другого (друга, отца, мать, сестру, брата и т. д.). Чем ближе кружки друг к другу, тем больше идентификация с другим человеком.

Эгоцентричность - восприятие себя «фигурой» либо «фоном». Испытуемый располагает кружок, означающий «Я», и кружок, означающий другого, внутри большого круга. Если свой кружок испытуемый располагает ближе к центру, чем кружок другого, это свидетельствует об эгоцентричности.

Сложность - степень дифференцированности «Я». Испытуемому предлагается 10 горизонтальных рядов геометрических фигур различной степени сложности. Чем в более «сложном» ряду выбирает для «Я» фигуру испытуемый, тем более сложной является его «Я- концепция».

Простота и оригинальность «символических заданий», возможность их применения на различных контингентах обследуемых (начиная с трехлетних детей и кончая взрослыми) привлекли к этой методике большое внимание. В литературе представлены значительные данные, свидетельствующие о надёжности и валидности заданий.

В ходе занятия происходит обсуждение результатов, психолог, комментируя их, представляет понятия «Я-концепция», самооценка, самость, самоценность.

Психологи пришли к выводу, что многие проблемы человека, его сложная жизнь и даже преступления очень часто есть результат низкой самооценки, которую он не смог осознать и изменить. Самооценка - это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя. Ребёнок приходит в этот мир без прошлого, без каких-либо представлений о том, как вести себя, без критериев самооценки. Человек должен ориентироваться на опыт окружающих его людей, на те оценки, которые они дают ему как личности. Мы сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

За первые пять или шесть лет у нас формируется самооценка на основе информации, которую мы получаем в семье. Но зачастую родители забывают об этом, часто негативно оценивают детей, сравнивают их результаты с достижениями других ребят, не задумываясь над тем, что именно из их оценок складывается, в первую очередь, мнение ребёнка о самом себе. Когда дети идут в школу, на них начинают влиять и другие факторы, однако роль семьи всегда останется очень важной. Ведь именно в семье ребёнок узнает, любят ли его, принимают ли таковым, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача, здесь формируется ощущение благополучия-неблагополучия, которое в будущем поможет стать ему либо человеком, преуспевающим в любом деле, либо тем, кто считает себя не в силах осуществить намеченное.

Внешние факторы, как правило, подкрепляют высокую или низкую самооценку, которую ребёнок приобрел дома: уверенный в себе подросток справляется с любыми неудачами и в школе, и среди домашних, ребёнок с низкой самооценкой, несмотря на всё свои удачи, постоянно терзается сомнениями.

Для него достаточно одной маленькой промашки, чтобы зачеркнуть всё предыдущие успехи. Наша самооценка может быть слишком высокой или слишком низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя человек, совпадало с его реальными возможностями. Адекватная самооценка проявляется в следующем поведении: активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт с людьми. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны людям с заниженной самооценкой.

Уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, каждое наше обращение к ребёнку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - всё это оказывает влияние на отношение ребёнка к себе.

Советы родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки:

- Не оберегайте своего ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанной работы.

- Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступками.

- Поощряйте в ребёнке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.

Оценивайте вслух свои возможности и результаты дел.

«Я-концепция» - система представлений индивида о себе относительно устойчивая, в разной мере осознаваемая, переживаемая как уникальная, на основе которой он строит своё взаимодействие с другими людьми и относится к себе, интегральный механизм саморегуляции поведения личности, который формируется в процессе взаимодействия её с окружающей средой; соответствие опыта личности её «Я-концепции», обеспечивается непрерывным изменением, совершенствованием человеческого Я; поддерживается развитием у личности «внутреннего локуса оценки», это целостный и вмещающий внутренние противоречия образ собственного Я, выступающий в качестве установки личности по отношению к самой себе; включает в качестве компонентов когнитивный (образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, т. е. самосознание), эмоциональный (самоуважение, себялюбие, самоуничижение и пр.), оценочно-волевой (стремление повысить самооценку, завоевать признание и пр.).

Самость - совокупность индивидуальных восприятий и воспоминаний.

Завершение работы:

Завершающий обмен впечатлениями, игра «Кузнечик». Участники садятся в круг на колени. У всех в руках по одному однотипному предмету. Все поют песню «В траве сидел кузнечик» и на каждый такт передают соседу справа свой предмет. Во время припева предмет не передаётся, а в такт мелодии передвигается с места на место перед участником.

Психологический комментарий:

Задача игры - разрядка, смех. Желательно не применять соревновательный компонент во время игры. Но при желании можно его добавить. В этом случае тот, кто пытается быть победителем, выбывает.

Занятие № 4

Психологические особенности подросткового возраста. Факторы риска употребления подростками психоактивных веществ

Цель: 1. Работа над правилом: я так мало знаю о лабиринтах детства.

Поэтому я позволяю детям и другим взрослым учить меня.

2. Дать родителям представление об особенностях переходного возраста.

3. Работа над умением конструктивного взаимодействия с подростками.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами, повторение правил группы и принципов отношений родителей и детей.

Разминка:

Игра «Вася-Вася». Вся группа задаёт определённый ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называют своё имя, во время другого - имя другого человека, на которого смотрят, не сбиваясь с ритма.

Психологический комментарий:

Данная игра позволяет создать доброжелательную атмосферу, развивать наблюдательность и координацию. Игра довольно сложна участникам с медленным темпом, они могут отставать и выпадать из процесса.

Работа над темой:

Лекция ведущего «Психологические особенности подросткового возраста».

Переходный возраст - это период конфликтных отношений подростков со взрослыми, особенно с родителями. Это естественно, потому что подростковый возраст это своего рода второе рождение ребёнка, когда физическое развитие организма и созревающий интеллект побуждают подростка примерять на себя новую общественную роль и бросать вызов старшим.

В это время подросток пытается обрести своё взрослое «Я». Эти поиски своего «Я», а также моральные и физические искания могут приводить к стрессам и возникновению трудностей в общении со взрослыми.

Выглядев взрослыми и уже не чувствуя себя детьми, подростки очень переживают, что их не воспринимают как взрослых и что в силу возраста они всё ещё ограничены в свободе действий. Стресс ещё больше усугубляется благодаря кардинальным переменам в их школьной и общественной жизни, а также за счёт сильной эмоциональной неустойчивости, которая вызывает резкие перемены настроения - от безудержных проявлений энергии до беспокойства и депрессии.

В общественной жизни подростков важным моментом являются их личные привязанности; молодые люди могут проводить всё время с друзьями и разговаривать друг с другом почти бесконечно. Они начинают интересоваться противоположным полом и часто не могут разобраться в своих ощущениях.

Молодые люди начинают брать на себя определённые обязательства и сталкиваются с проблемами, таящими в себе опасность. Происходит отчуждение с родителями. Теперь главную роль, оказывающую влияние на принятие решений, играют их сверстники.

Психологические задачи, которые решает подросток:

1. Осознать и принять физические изменения в своём теле.
2. Развивать способность рассуждать, принимать решения и учиться на своих ошибках.
3. Учиться заботиться о себе и обеспечивать свою безопасность.
4. Осознать свою личную ответственность за свою жизнь и отказаться от потребности винить других в своих ошибках.
5. Развивать зрелые отношения с людьми своего и противоположного пола.
6. Исследовать ценности, отличающиеся от ценностей семьи, родителей и родной культуры.
7. Развивать свою сексуальную зрелость.
8. Обретать финансовую независимость.

Затем можно всем вместе поработать над проблемой: «Как необходимо взаимодействовать с подростком?» Направляя работу группы, ведущий может использовать следующие рекомендации:

1. Имейте ясное представление о подростках, старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.
2. Осознавайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определённое влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определённой дистанции.
3. Научитесь доверять молодёжи и их способности выжить в мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен собственных страхов о мире. Они обращаются с ними, как с хрупкими, несмышлёными существами, способными навредить себе своими действиями. В своём желании защитить молодёжь они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.
4. Объясняйте, что именно вы ждете от подростка, ваши объяснения должны быть понятны ему так же, как и ваши побудительные мотивы. Подросткам надо также знать, какие последствия их будут ждать, если они решат несоблюдать эти правила. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они сами думают по поводу установленных правил, последствий их нарушений.
5. Будьте честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений. Не бойтесь делиться с подростками своей неуверенностью в чём-либо. Они прекрасно чувствуют, когда другие избегают каких-то тем или не

говорят правды. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.

6. Действуйте разумно относительно различных «экспериментирований» подростков. Ваше спокойствие и понимание может свести проблему на нет. Откровенно поговорите с молодыми людьми о том, что вы чувствуете в ситуации, когда они ведут себя рискованно. Избегайте высказывать своё осуждение, лучше помогите им осознать, как употребление алкоголя, наркотиков и другие ситуации риска могут сказаться на их жизни.

7. Не наказывайте подростков, если они обратились к вам за помощью. Помогите подросткам найти способ изменить свою жизнь к лучшему.

В ходе разговора необходимо сообщить родителям, что в силу перечисленных психологических особенностей подростка увеличивается риск употребления психоактивных веществ именно в этом возрасте.

К факторам риска относятся:

Биологические: патология головного мозга, фактор наследственной отягощённости (психическое заболевание у родителей, алкоголизм, наркомания); фактор нарушенного развития (наличие черепно-мозговых травм, хронических соматических заболеваний).

Социально-психологические (психогенные): фактор нарушенной семейной системы (неполная семья, вновь созданные семьи и т. п.); патогенный тип воспитания (всё разрешается, слабый контроль или полное отсутствие его, эмоциональное отвержение - гипопротекция; диктат, чрезмерно жёсткий контроль - гиперпротекция); родители сами злоупотребляют или являются алкоголиками, наркоманами; слабые социальные связи семьи с отсутствием принадлежности к какой-либо группе, низкий образовательный уровень у родителей; отсутствие ясных норм и правил в семье, проявление асоциального поведения, насилия в семье; общение со сверстниками, пьющими и употребляющими наркотики. Приобщение к алкоголю и наркотикам в раннем детстве влечёт за собой высокую вероятность того, что дети начнут испытывать алкогольную или наркотическую зависимость. Молодые люди, начинающие употреблять алкоголь в возрасте до 15 лет, подвергают себя в два раза большему риску стать алкоголиками.

Личностные факторы риска: ощущение собственной незначимости, ненужности; недостаточный самоконтроль и самодисциплина; неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства; неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей; низкая самооценка и неуверенность в себе; отсутствие «смысла жизни»; положительное отношение к алкоголю и наркотикам, отчуждённость и бунтарство.

Существуют также защитные факторы. Некоторые дети, даже когда они подвергаются многим факторам риска, не употребляют наркотики и алкоголь. Исследования показывают, что от употребления их удерживает целый ряд защитных факторов:

- чувство юмора;
- внутренний самоконтроль, ребёнок чрезвычайно целеустремленный;
- важность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком помимо родителей;
- привязанности, когда дети более склонны жить по законам и норм общества, школы, семейным стандартам;
- преданность и близость;
- обязательства перед социальной группой и возложенные на нее надежды;
- убеждения и совпадающие с принятыми в социальной группе нравственные ценности (семья, школа);
- условия, способствующие возникновению привязанностей (Возможность активного участия в работе социальных групп. Ребёнок имеет определённые обязанности и добивается успехов в их исполнении; успешное овладение необходимыми умениями; признание и одобрение умелых действий).
- нормы, исключаящие употребление алкоголя и наркотиков, принятые в семье, в школе.

Завершение:

Игра «Клубок». Каждый из играющих, держа в руках клубок, говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдаёт клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать.

Занятие № 5

Что такое поддерживающее воспитание

Цель: 1. Работа над правилом «Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому Я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребёнка.

2. Дать родителям понятие поддерживающего воспитания.

3. Приобретать навыки эффективного взаимодействия с подростками.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами.

Разминка:

Игра «Слепец и поводырь». «Поводырь» ведёт участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Психологический комментарий:

Игра даёт опыт ответственности и беспомощности, доверия партнёру. Обсуждение игры может служить логическим началом для обсуждения работы над темой занятия.

Работа над темой:

Родителям даётся задание: определите своё отношение к нижеследующим высказываниям, какие из них Вы считаете правильными и полезными для применения на практике?

1. Это моя обязанность - наблюдать за тем, как он (или она) ведёт себя на людях, посещает школу, ест, следит за собой и т. д.

2. Это моя обязанность - руководить моим ребёнком. А его и её обязанность - следовать моим указаниям.

3. Я обязан (а) заботиться о моем ребёнке. В конце концов он (или она) не виноваты в том, что появились на свет.

4. Если мой ребёнок попадёт в беду, моя обязанность состоит в том, чтобы вызволить его (или её) из этой беды.

5. Я должен (а) жертвовать всем для моего ребёнка, потому что его потребности и благополучие более важны, нежели мои.

6. Это моя обязанность - обеспечивать безопасность моего ребёнка, я тот (или та), кто должен (а) быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и кто должен (а) защищать от них моего ребёнка.

7. Это моя обязанность - оберегать моего ребёнка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Обработка результатов:

Речь в данных утверждениях идёт о том, что взрослый должен взять ответственность за жизнь ребёнка целиком. А это часто ведёт к различного рода проблемам в воспитании. Поэтому результаты теста тем лучше, чем больше ответов «нет». Условно удовлетворительный результат начинается с трёх таких ответов, хороший - начиная с пяти, отличный - с семи.

Комментируя данные теста, можно начать серьёзный разговор с родителями о том, какими правами должны обладать родители и дети. Например:

- Мой ребёнок и я - как люди - имеем равные права.

- Мой ребёнок отвечает за заботу о своих нуждах и о своём счастье, а я несу ответственность за заботу о своих нуждах и о своём счастье. Это не препятствует взаимной чуткости.

- Моя главная задача состоит в том, чтобы быть верным (ой) моему внутреннему Я; поступая так, я принесу пользу и тем, кто меня окружает.

- Наилучший родитель - не раб и не господин, но человек, обладающий теми же правами, что и другие люди.

Самое лучшее, что я могу дать детям - это пример того, как проявлять заботу о своих собственных чувствах, нуждах и представлениях и быть счастливым (ой).

На наш взгляд, стоит обсудить с родителями вопрос о том, как уравновесить эти права, чтобы было полное понимание и прекрасные взаимоотношения в семье.

Опыт работы с родителями показал, что наибольшее сопротивление вызывает утверждение, что ребёнок имеет право быть ответственным за своё

развитие и судьбу, и он имеет право делать ошибки и быть ответственным за них. Важно объяснить родителям, что стремление к тому, чтобы ребёнок учился, трудился и вел себя безошибочно, является следствием принципиального педагогического заблуждения, если не невежества. Отказ ребёнку в праве на ошибку приводит к избеганию ошибок, т. е. к избеганию ответственных решений и поступков. Жизненную трагедию человека, которого в детстве научили боязни своих ошибок, описал поэт В. Берестов:

Однажды он ошибку совершил,
Напуганный не знал куда деваться,
И, дорожа спокойствием души,
Поклялся вообще не ошибаться.

Чтоб не споткнуться, он замедлил шаг,
Чтоб не забыться, спорить не решался,
А собственное мнение прятал так,
Что, собственно, без мнения остался.

Он никому на свете не мешал.
Его встречали ласковой улыбкой.
Ошибок он уже не совершал.
Вся жизнь его теперь была ошибкой.

Разминка:

Игра «Эхо». Один человек что-то говорит всем остальным, которые стоят напротив и повторяют это как эхо. При желании можно добавлять жесты.

Завершение:

Общий рисунок. Обмен мнениями, чувствами, итоги занятия, обсуждение нового опыта.

Занятие № 6

Понятие духовности и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей

Цель: 1. Сформулировать у родителей понятие о том, что воспитание есть формирование системы ценностей, что основой установок к здоровому образу жизни является духовное воспитание.

2. Работа над правилом «Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я скоро буду стремиться сопереживать ребёнку и ценить его».

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами.

Разминка:

Игра «Табу». Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит: «Там лежит то, чего нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражать отношение мимикой или жестами, подходить к коробке, брать в руки, заглядывать - каждый как считает нужным. Если кто-то ничего не предпримет - это тоже будет его способом реагирования на ситуацию.

Психологический комментарий:

Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к запретам и ограничениям. При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснения.

Работа по теме:

Упражнение «Ценности». Участникам раздаются по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Далее он предлагает смять, отложить бумажку и осознать, как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Ведущий объявляет, что произошло «чудо» и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек, так шесть раз.

Слушателям предлагается осознать, что произошло, можно добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. В обсуждении необходимо подчеркнуть мысль о том, что система ценностей и ценностных ориентаций является одним из стержневых моментов личности, а воспитание есть формирование суммы ценностей, целей, идеалов.

Психологический комментарий:

Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонация и голос ведущего. Произносимый текст должен быть простым и гладким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной, не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние). Ведущему обязательно предварительно надо попробовать проделать это упражнение, оценить его глубину и сложность.

Родителям можно предложить домашнее задание, чтобы их ребёнок составил собственную иерархию ценностей, и сравнить её со своей. Результаты необходимо обсудить на следующем занятии.

Затем проводится «Мозговой штурм» по проблеме: «В чём смысл жизни человека?» Перед участниками могут быть поставлены следующие вопросы:

- Что такое дух и духовность?
- Что значит быть нравственным человеком?

- Нужно ли искать смысл жизни?

В работе с группой ведущий может воспользоваться следующими материалами:

«Проблема воспитания у подростков стремлений к здоровому образу жизни всегда являлась актуальной, так как человечество постоянно подвергается различного рода соблазнам (табак, алкоголь, наркотики и т. д.), которые разрушают его физически и личностно. Сегодня ситуация обостряется в связи со сложностью современных социальных процессов, ухудшением межличностных отношений, общей нестабильностью нашего общества. Всё эти явления сказываются, прежде всего, на духовном уровне подрастающего поколения поднимают эту проблему на новый уровень.

Формирование установок на здоровый образ жизни, прежде всего, связано с воспитанием духовности. «Духовность, - пишет Л. П. Буюева, - есть интегративное качество, относящееся к сфере смысложизненных ценностей, определяющих содержание, качество и направленность человеческого бытия, «образ человеческий» в каждом индивиде. Она связана для человека с решением ряда жизнеопределяющих вопросов: принятие другого не как средств собственного самоосуществления, а как цели постижения его и себя через него; выдвигание ценности чести, долга, ответственности, жизни человека и вообще жизни на первый план в своей системе ценностей. Признание совести в качестве главного нравственного определителя духовности личности. Центральным образованием духовности человека являются его вера в себя и людей, надежда на победу добра и красоты, любовь к жизни, мудрость».

Сущность духовности, по мнению философа В. Н. Шердакова, - это обретение человеком высшего смысла жизни, гармонии, согласия с собой и миром. Сердцевинной духовности, по его мнению, является нравственность. Учитывая особенности российского менталитета, утверждает философ, не стоит всё надежды возлагать на технологии воспитания и образования или на обновление внешних условий жизни. Надо обращаться к сознанию, к душе ребёнка, обращать человека к осознанию смысла своей жизни как творения добра.

Дух, с точки зрения М. Фуко, - это практическая деятельность, направленная на отыскание истины, на самосознание. Л.П.Буюева утверждает, что понятие духовности очерчивает «те ценности, на основе которых решаются смысложизненные проблемы», именно «...на пути их решения осуществляется духовное восхождение личности, обретение духовной культуры». Поэтому сегодня необходимо говорить, прежде всего, о воспитании духовной культуры подрастающего поколения. А основной путь воспитания - это выработка человеком своей культуры ценностей и ценностных ориентаций, как центрального звена направленности личности и её мотивационной сферы. Система ценностных ориентаций составляет основу отношений личности к окружающему миру, к самому себе, к другим людям, основу мировоззрения, жизненной философии.

Завершение:

Игра «Слепой паровозик». Участники сцепляются в «маленькие паровозики» по двое или по трое. Тот, кто стоит первым, закрывает глаза и слушает движение последнего. Тот, кто в середине, - нейтрален. Игра проходит молча.

Интересно, когда одновременно двигается не менее 5 «паровозиков».

Психологический комментарий:

Игра даёт возможность разрядиться, сплотить группу, получить опыт ответственности, доверия к партнёру.

В конце занятия обмен чувствами.

Занятия № 7-8

Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.

Цель: 1. Сформулировать у родителей понятие «здоровая» и «дисфункциональная» семья.

2. Дать возможность поделиться друг с другом своим жизненным опытом.

3. Осознание внутренних, привычных форм поведения в семье, анализ своего поведения, планирование изменений.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами.

Разминка:

Игра «Ассоциации». Мяч произвольно перекидывается в кругу, и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником.

Психологический комментарий:

Лучше задать тему для ассоциаций - семья, проблемы семьи, т. к. игра может стать неплохим переходом к последующему разговору.

Работа по теме:

Работа по тройкам - рассказ о своей семье, о правилах, традициях (родителям может быть дано задание приготовить фотографии, семейные реликвии, интересные случаи из жизни семьи, рассказ о хобби и т. д.). Затем можно продолжить разговор о том, что такое благополучная и неблагополучная семья.

Неблагополучная для ребёнка семья - это не синоним антисоциальной или асоциальной семьи. Существует великое множество семей, о которых ничего плохого с формальной точки зрения сказать нельзя. Но, тем не менее, для данного конкретного ребёнка эта семья будет неблагополучной. Конечно, семья пьяницы или хулигана для любого ребёнка будет неблагополучной, однако

понятие неблагополучной семьи может возникать лишь в соответствии с конкретным ребёнком, на кого это неблагополучие действует.

Различные бывают семьи, различные встречаются дети, так что только система отношений «семья-ребёнок» имеет право рассматриваться как благополучная или неблагополучная, утверждает психиатр Буянов. Семья может быть неполной, может быть полной, но с противоречивым воспитанием или воспитанием, подавляющим ребёнка, или с оранжерейными условиями и т.д. Порой неполная семья более полезна для ребёнка, чем неполноценная, хотя и полная. Встречаются внешне хорошие отношения в семье, но родители чрезмерно заняты своими делами, мало внимания уделяют ребёнку – это тоже может приводить к дурным последствиям для ранимой души маленького человека.

В психологии существует понятие «дисфункциональной» семьи, то есть семьи, не способной выполнять свои функции и свою основную задачу обеспечения личностного роста каждого её члена. Это закрытая система, где:

- самооценка у членов семьи низкая;

- общение не прямое, спутанное, неопределённое, неадекватное, препятствующее росту;

- ролевые взаимоотношения только на уровне выполнения ролевых функций, которые носят формальный характер;

- правила жёсткие, скрытые, неизменные, члены семьи изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила; запреты на их обсуждения.

Разминка:

Игра «Фруктовая корзина». Участники сидят в кругу, ведущий в центре, каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре. И они должны поменяться местами. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

Работа по теме:

Ролевая игра с участием различных членов семьи (например, задаётся тема «Конфликт в семье», кто-то из участников может предложить разыграть сложную ситуацию). Перед началом игры можно обсудить с участниками рекомендации по эффективной коммуникации.

Благодаря представленным здесь стратегиям коммуникации в семье можно преодолеть множество конфликтов. Основной принцип этих стратегий гласит - будьте уверены в своих силах. Правильно оценивайте свои чувства. Следует отказаться от агрессивного поведения, от нападок и обвинений, прекратить строить предположения и выносить суждения по поводу мотивов, которыми руководствуется другой человек.

- Если вам приходится критиковать, постарайтесь сосредоточить всё внимание на конкретном поступке, не подвергая критике человека в целом. Например, лучше сказать: «Это меня раздражает», чем заявить «Ты меня

раздражаешь». В первом случае ваш партнёр (супруг, ребёнок) почувствует себя менее уязвленным.

- Не стройте предположений и не делайте окончательных выводов по поводу поведения партнёра. Не стоит объяснять ему, каковы его мысли и чувства. Мы не умеем читать мысли.

- Избегайте фраз, начинающихся со слов «всегда», «никогда». За этими словами, как правило, следуют пристрастные обобщения. Постарайтесь говорить более конкретно.

- Постарайтесь видеть различные цвета, а не только черные и белые, т. е. плохое и хорошее. Помните, что ваша правота сильно зависит от индивидуального восприятия.

- Говорите о своих реакциях, а не о качествах человека. Никто не сможет усомниться в искренности ваших чувств. Между тем ваши близкие имеют полное право возражать против суждений о их характере, если считают их несправедливыми и несоответствующими действительности.

- Сохраняйте непосредственность и искренность, избегайте любых психологических игр, в том числе, игр с властью.

- Необходимо стремиться к тому, чтобы всё обладали равными правами.

Решающее значение для эффективной коммуникации имеет принцип «И мне хорошо, и тебе хорошо».

- Позитивное подкрепление предпочтительней негативного. Не забывайте благодарить близких, если они доставили вам радость. Если вас огорчили, попытайтесь сделать позитивное замечание, подразумевающее изменения в лучшую сторону («Мог бы ты в следующий раз сделать так...»), вместо негативного требования («Никогда не »).

- Помните: каким бы сложным и неприятным ни оказался вопрос, не откладывайте его решение на будущее. Обсудите его как можно раньше!

В конце игры участники создают скульптуру. Каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Затем - обсуждение с привлечением зрителей.

Психологический комментарий:

Игра даёт возможность увидеть собственную проблему как бы со стороны, осознать её и найти решение. После создания скульптуры необходимо участникам стряхнуть с себя роли.

Затем можно провести «Мозговой штурм» по проблеме: «Хорошая семья - права и обязанности».

Завершение:

Игра «1, 2, 3, 4,5». Участники произносят счёт «1.2.3.4.5», делая движения руками, как бы стуча в дверь, сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, затем на уровне пояса. Наклоняются вперёд и говорят 5 раз «хи», затем назад, и 5 раз «ха», убыстряя темп, делают это 5 раз.

Психологический комментарий:

Занятие несёт очень большую эмоциональную нагрузку, поэтому такое

упражнение поможет участникам разрядиться, получить позитивные эмоции.

Занятие № 9

Осознание своих чувств, умение открыто выражать свои чувства.

Эмпатия как условие эффективного общения в семье

Цель: 1. Работа над правилом «Я чувствую страх, когда Я беззащитен.

Поэтому Я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребёнка с добротой, лаской и нежностью».

2. Научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других и сопереживать им.

3. Научиться открыто выражать свои чувства.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами. Повторение принципов отношений родителей и детей.

Разминка:

Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок». Участникам выдаётся по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок», после этого рисунок передаётся соседу справа и сосед делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передаёт следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок», так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Психологический комментарий:

Упражнение позволяет стимулировать групповой процесс, выразить, если в этом есть необходимость, агрессию.

Работа над темой:

«Мозговой штурм» по теме: «Какие бывают чувства». Вопросы к обсуждению:

-Что такое чувства и эмоции?

-Хорошо ли открыто выражать свои чувства?

Для наглядного ответа на последний вопрос можно сыграть в следующую игру «Вход-выход в круг». Задача одного из участников любым способом выйти или войти в круг. Задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы, от физических до убеждений.

Психологический комментарий:

Данная игра может решать несколько задач: противостояние группе, умение убедить, умение сказать «нет». При разборе игры необходимо особо отметить, что если бы участник за кругом смог понять, кому из группы круга жалко его, и смог открыто выразить своё чувство, то его обязательно впустили или выпустили бы.

Эмоциональная гимнастика: участникам предлагается:

походить, как - младенец, глубокий старик, лев, балерина;

посидеть, как - пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «Мерседесе»;
попрыгать, как - кузнечик, кенгуру, заяц;
намуриться, как - осенняя туча, рассерженный учитель, разъярённый отец;
улыбнуться, как - кот на солнышке, само солнышко, хитрая лисица;
радостный ребёнок, как будто ты увидел чудо;
испугаться, как - ребёнок, потерявшийся в лесу; заяц увидевший волка; котёнок, на которого лает собака;
позлиться, как - ребёнок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили.

Психологический комментарий:

Данная гимнастика поможет участникам овладеть навыками выражения своих эмоций.

Разминка:

Участники разбиваются на две группы, каждая загадывает какую-либо пословицу и представляет её пантомимически. Задача другой группы отгадать её.

Психологический комментарий:

Данное упражнение поможет участникам в развитии эмпатийных способностей.

Завершение:

Обмен чувствами, анализ полученного опыта.

Занятие № 10

Завершающее занятие

Цель: 1. Работа над правилом «Я хочу, чтобы меня любили, поэтому я буду открыт любящим детям».

2. Обсуждение результатов работы.

3. Поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

Ход занятия

Начало работы:

Обмен чувствами.

Разминка:

Игра «Салки - обнималки». Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним.

Работа над темой:

Каждый пишет на маленьком листочке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Листы с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

Разминка:

Игра «Ладонка». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет своё имя, в каждом пальце что-то, что нравится в самом себе.

Затем лист передаётся соседу справа. Тот в течение 30 секунд пишет на листе снаружи ладони что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так через весь круг, хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Психологический комментарий:

Игра позволяет получить позитивную обратную связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Завершение:

Игра «Да-нет». Ведущий произносит утверждение, например, «Мне понравилось работать в группе». Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх. Если не согласны - вниз. Утверждение может произносить любой участник группы. Они могут быть самого разного плана.

Обмен чувствами. Подведение итогов работы.

4. ПРОГРАММА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ «МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ»

Т. Л. Селиверстова

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Давайте познакомимся»

Цель: дать возможность участникам тренинга познакомиться друг с другом, увидеть, что есть общего в их проблемах, провести самодиагностику, получить психологическую информацию о возрасте «акме» (зрелости).

Оборудование: листочки бумаги, карандаши, бланковый материал, булавки.

Ведущий:

Сегодня мы собрались первый раз, и, конечно, всем хочется знать, что за люди собрались в этом круге. У нас будет возможность это сделать, и, надеюсь, что вам будет, что сказать друг другу. Вы попытаетесь взглянуть на свою жизнь так, чтобы увидеть, что в ней положительного, а что мешает жить, становится тормозом в вашем развитии, мешает нормальному общению с ребенком. Мы будем учиться делать так, чтобы хорошего было больше, и даже из плохого научимся извлекать положительный опыт.

(Членам группы предлагается взять карточки и булавки).

- Сейчас попробуйте придумать себе имя, которое, по вашему мнению, соответствует тем внутренним качествам, которые у вас есть. Напишите его на карточке и прикрепите к груди при помощи булавки.

Знакомство (45 мин.)

Затем идёт ритуал представления, когда каждый член группы называет

имена предыдущих участников, а затем своё игровое имя. Группа встречает это аплодисментами. После того, как всё представились, предлагается обсудить правила работы в группе.

Правила:

- Правило именной карточки.
- Постоянство посещений.
- Право быть услышанным.
- Право на эмоциональную поддержку.
- Говорить от имени своего «Я».
- Обсуждать только то, что происходит здесь и теперь.
- Активность и творчество.

Ведущий обязан проинформировать, что процедуры тренинга не обсуждаются и отказ от выполнения какого-либо упражнения расценивается как саботаж. Все члены группы должны проголосовать за правила, тем самым принимая ответственность за то, что происходит в группе.

Упражнение на релаксацию «Паровозик» (10 мин.)

Все, закрыв глаза и держась за талию предыдущего участника, молча ходят за ведущим.

После выполнения упражнения ведущий обращается с предложением обсудить родительские проблемы.

Упражнение «Профессия родителя - дело сложное» (30 мин.)

Каждый член группы, взяв листок бумаги и разделив его на две части, пишет следующее:

Как родитель, я чувствую себя счастливым, когда...

Как родитель, я чувствую себя несчастным, когда...

Затем, прикрепив на груди этот листок, все участники группы, двигаясь друг к другу, читают написанное. Можно задавать уточняющие вопросы.

Выбирается кто-то из желающих обсудить свою проблему. Это можно сделать по схеме:

1. Как появилась эта проблема?
2. Как сами Вы способствовали появлению этой проблемы?
3. Можно ли решить эту проблему?
4. Почему Вы чувствуете себя именно несчастной из-за этой проблемы?

Самодиагностика (10 мин.).

Ведущий предлагает ответить на вопросы анкеты для родителей.

Постарайтесь быть предельно искренними и ответьте, пожалуйста, на все вопросы.

Примечание: анкеты обрабатываются психологом и готовятся для следующего занятия

Информация. «Возраст «акме» (10 мин.)

Отвечая на вопросы анкеты, каждый из вас задумался над тем, какой же из него получился родитель, насколько серьезно относится он к своим

обязанностям по воспитанию ребёнка. Вашим детям 13,14,15,16 лет. Стало быть, вам уже за 30. Вы перешагнули тот рубеж, за которым начинается период зрелости. Возраст «акме» - это высшая точка расцвета, зрелости, лучшая пора. Вы на пике развития: интеллектуального, творческого, профессионального. Это самый оптимальный возраст для взлёта: и знания есть, и опыт есть. Смогли ли вы себя реализовать, всё ли получается в жизни, как Вы оцениваете свои успехи? Смотрите ли Вы на мир реально или видите его чисто субъективно. Это может создать серьёзные проблемы в общении с детьми, т.к. ваш внутренний конфликт, связанный с неудовлетворённостью жизнью прямым образом влияет на взаимоотношения в семье. Если Вы продолжаете рассказывать легенды о своём идеальном поведении в детстве, то Вы лишаете возможности подростка достичь такого совершенства. Он начинает чувствовать себя неудачником, не оправдавшим Ваши надежды. Для того, что понять насколько реально Вы мыслите и оцениваете себя, ведущий предлагает участникам тренинга ответить на вопросы анкеты X. Смишека (приложение 2).

Самодиагностика (45 мин).

Опросник Смишека (взрослый вариант).

Вам предстоит ответить на 88 вопросов. Постарайтесь отвечать быстро, поставив + или - против номера вопроса.

Здесь же проводится и обработка результатов. Можно немного побеседовать по результатам, но углубляться не стоит, этот материал скорее для внутренней переработки.

Упражнение «Былинка на ветру» (15 мин.).

Группа стоит кругом, на близком расстоянии друг от друга и вытянув вперёд руки. Желаящий получить эмоциональную поддержку становится в круг, сложив руки на груди и поставив пятки вместе, свободно падает на вытянутые руки. Упражнение способствует сплочению группы.

Домашнее задание (10 мин.).

Для ведущего. Домашнее задание даётся на каждом занятии. Оно способствует осмыслению того, что происходило на занятии. Происходит переработка чувственного опыта.

Предлагается всем участникам завести психологический дневник, где они будут описывать свои впечатления от занятий.

Предложить каждому участнику группы нарисовать рисунок «Наш дом» вместе со своим подростком, дав ему возможность свободно ориентироваться в пространстве листа.

Ритуал прощания (проводится в конце каждого занятия). 5- 10 мин.

Для ведущего: ритуал прощания должен создавать членам группы хороший эмоциональный фон. Происходит это так: каждый член группы встаёт, называет своё имя и говорит «спасибо всем», в ответ раздаются бурные аплодисменты.

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Мир моей души»

Цель: Научить осознавать свои проблемы, связанные с самооценкой, тревожностью, научиться оказывать поддержку самой себе и своему ребёнку.

Оборудование: листочки, карандаши, бланковый материал.

Ритуал приветствия. Каждый встаёт и называет своё имя, написанное на именной карточке, предварительно назвав имена впереди вставивших членов группы.

Упражнение «Комплимент». Каждый член группы по очереди, глядя в лицо соседу справа, говорит какой-либо комплимент. В ответ сосед должен сказать: «Да-да, конечно, но, кроме того, я ещё и...»

Можно обратить внимание на то, что легче было делать: говорить комплименты или слушать? Важно выяснить, какие чувства при этом испытывались.

Самодиагностика.

Работа по шкале самооценки Ч. Спилбергера. Обработка результатов. Краткая беседа по результатам. Может быть, кто-то захочет поделиться своими чувствами после проведения самодиагностики, кому-то потребуется эмоциональная поддержка. Задача ведущего - хорошо отслеживать изменения психологического климата внутри группы и принимать меры.

Упражнение «Всё равно ты молодец».

По очереди всё говорят соседу справа: «Меня не любят за то, что ...». Сосед отвечает: «Всё равно ты молодец, потому что...». Смысл упражнения заключается в том, чтобы оказать поддержку человеку, который пытается анализировать свои негативные стороны поведения. Важно, чтобы его самооценка в связи с этим не пострадала. Потом обсудить, чувствовали ли поддержку в словах партнёра, как изменилось после этого его внутреннее состояние.

Работа с психологическими дневниками.

Каждый по желанию может зачитать свои впечатления, и ведущий должен стимулировать к тому, чтобы участники давали эту обратную связь.

Работа с домашним заданием. Ведущий собирает рисунки «Наш дом» и вся группа анонимно участвует в обсуждении. Автор рисунка не называется а просто каждый член группы говорит о тех чувствах, которые возникли в связи с этим рисунком.

После обсуждения рисунков необходимо дать информацию по результатам анкеты.

Информация.

Как различают комплимент и знак внимания? Какая поддержка может быть действенной? Как влияет поддержка на самооценку? Как формируется зависимость от похвалы?

С возрастом ребёнку всё больше требуется социальных поощрений. Это одобрение, и юмор, и улыбка, и похлопывание по спине. Это можно сделать за

уборку, за аккуратность, за своевременный приход. Вы демонстрирует ребёнку свою гордость за то, что он становится взрослым. Социальное поощрение должно сопровождаться материальным вознаграждением или поощрением, связанным с внешкольными занятиями. Это очень важно для подростков и укрепляет ваше психологическое взаимодействие с ребёнком.

Что нужно помнить при вознаграждении?

1. Вознаграждение должно быть строго индивидуальным.
2. Социальное вознаграждение должно присутствовать всегда.
3. Не нужно заранее вознаграждать за желательное поведение.
4. Заслуженное вознаграждение необходимо выдать.
5. Необходимо вознаграждать малейшее улучшение в поведении (не нужно сразу ждать большего, улучшение происходит медленно).
6. Возможно, награды придётся менять, так как идёт изменение интересов и побудительных мотивов. Награда должна быть эффективной. Но не нужно делать это поспешно.

Вознаграждение должно быть достижимым. Если это чересчур жёсткая система, то ребёнок предпочитает вообще не меняться. Нужно ставить разумные задачи. Сделайте упор на поддержку, и Вы получите хороший результат.

У ребёнка должны сформироваться привычные образцы поведения, которые одобряются социумом, и делать он это будет вне зависимости, похвалили его или нет. Он будет знать, что за хорошее поведение он имеет достаточное количество привилегий перед теми, которые эти правила не выполняют. Большая зависимость от похвалы приводит к тому, что ребёнок изменяет свою самооценку в зависимости от похвалы. Если похвалили - я хороший, если забыли похвалить - я плохой. Задумайтесь над тем, правильно ли Вы оказываете поддержку своему ребёнку и как сильно сами Вы зависимы от поддержки.

Упражнение.

Каждый встаёт и говорит фразу: «Я чувствую, что мне не хватает...», продолжая дальше в зависимости от того, что ему нужно для повышения самооценки.

После проведения упражнения можно обсудить чувства, которые возникли в результате его.

Информация: Очень часто наша поддержка собственному ребёнку связана с тем, что мы не понимаем смысла того, что делаем.

Ведущий предлагает участникам тренинга провести следующую работу: Попробуйте проанализировать, какую поддержку вы оказываете своему ребёнку и какой вид поддержки получаете от подростка.

Образец

Я	МОЙ РЕБЁНОК
Похвала (хвалю часто)	Меня не хвалит
Комплимент (не делаю)	Делает часто
Одобрение (похлопываю по плечу)	Не делает

Что Вы имеете в виду, когда говорите, что не хватает внимания?

Упражнение «Доверяющее падение».

Группа, попарно выстроившись, стоит у стула, на котором стоит один из участников. Он медленно падает на руки участников, которые затем удерживают его на руках, слегка раскачивая. Упражнение снимает напряжение, усиливает чувство ответственности.

Упражнение «Заброшенный сад» (С.В. Кривцова).

Расслабьтесь и, закрыв глаза, представьте себе, что Вы стоите в саду, в котором растут разные деревья, и они ещё плодоносят. Но вокруг полно сорняков, которые могут погубить самые прекрасные плоды этого сада. Начинайте медленно пропалывать сад, тщательно, не оставляя шанса сорняку;

(можно использовать музыку, где записаны природные звуки).

А теперь оглянитесь и посмотрите на дело своих рук. Как взметнули вверх ветки, как легко дышится, сколько свободы и радости!

Информация.

Наши суждения о других связаны со стереотипами поведения. Когда-то в детстве нам внушали разные истины, и казалось, что так оно и есть на самом деле. Мы верили, потому что не знали, а как же нужно, ведь ребёнка так легко обмануть. Но сейчас мы взрослые, мы много чего знаем, и детские страхи ушли в прошлое. Но вот вопрос: почему, пережив горечь разных разочарований в детстве, мы так же обманываем своих детей? Задумайтесь, сколько раз Вы обманывали своих детей во благо? Сколько раз пытались лишить возможности приобрести собственный опыт решения проблем, выйти на другой уровень понимания собственных возможностей?

Ведущий предлагает провести следующую работу:

Образец:

Добрые дела	Польза	Вред	Какую собственную проблему решали
Помыла посуду за сына	Ребёнок не отвлекается от занятия, дома чисто	Ребёнок не приучается систематически за собой убирать	Жалко времени на уговоры, да и он ещё маленький

Домашнее задание.

Дома, отдельно от своего подростка написать, что, по Вашему мнению, любит он и чего не любит. Попросите своего подростка написать о том, что он любит

и чего не любит. Затем сравните данные. Попробуйте определить, насколько велико расхождение между вашими представлениями о подростке и его собственными. Какие это вызвало у вас чувства. Продолжайте вести дневник и запишите в него впечатления от сегодняшнего занятия.

Ритуал прощания. Каждый участник группы встаёт и говорит фразу: «Я сегодня наконец-то понял...» и продолжает высказывать своё мнение по поводу того, что происходило с ним сегодня. Его слова встречаются аплодисментами.

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: «Что стало с этим ребёнком, или метаморфозы подросткового возраста»

Цель: Сформулировать представление о том, что происходит с подростком, с его с темой ценностей, какие возникают проблемы.

Оборудование: аудиозаписи, бумага, цветные карандаши.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Хаотическое движение».

Всё участники располагаются на свободном пространстве и по команде начинают совершать быстрые, беспорядочные перемещения, вступая в телесные контакты. Упражнение способствует снятию напряжения.

Работа с психологическими дневниками. Обсуждение того, насколько похожи представления родителя о своём ребёнке. Что почувствовали при этом? Как реагировал подросток на эту ситуацию? Появилось ли что-то новое в ваших отношениях?

Упражнение «Визуализация» (можно использовать какую-либо спокойную музыку).

Сядьте удобнее, расслабьтесь. Попробуйте представить себе своего подростка в пятилетнем возрасте. Вспомните, пожалуйста, самый запомнившийся эпизод в этот период, характер ребёнка, его поступки, его пристрастия.

Ведущий должен дать некоторое время, чтобы группа сосредоточилась на воспоминаниях. Затем обсудить по такой схеме:

1. Какое чувство появилось во время упражнения?
2. Сильно ли отличается характер Вашего ребёнка в пятилетнем возрасте и подростковом возрасте?
3. Какие недостатки малыша, не замеченные Вами, перешли в подростковый возраст?
4. Как Вы думаете, что нужно сделать, чтобы сгладить эти недостатки?

Упражнение: «Каким я вижу своего ребёнка».

Используя цветные карандаши, нарисуйте символ своего ребёнка. Ощущения какого цвета Вы испытываете, глядя на него, думая о нём?

После выполнения рисунков они собираются ведущим, он предлагает участникам прослушать информацию о символическом значении цвета по М. Люшеру.

Красный - сила, воля, агрессивность, напористость, возбуждение.

Желтый - активность, общительность, весёлость, экспансивность.

Синий - спокойствие, удовлетворённость, высокая работоспособность.

Зелёный - уверенность, настойчивость, упрямство, лидерство.

Дополнительные цвета:

Фиолетовый, коричневый, чёрный, серый - эти цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание, страх, огорчение.

Для ведущего: Необходимо для этой работы подобрать карандаши или фломастеры этого цвета.

Упражнение не обсуждается, оно даётся для внутренней переработки.

Упражнение «Согласованные действия».

Участникам предлагается выполнить этюды:

- пилка дров;
- гребля;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната.

Это упражнение на выработку навыков взаимосвязи и взаимодействия и даёт возможность снять напряжение.

Информация. Мир подростка.

Юность - время перемен как для детей, так и для родителей. И та, и другая группа переживают жизненный кризис. И проблема заключается в том, что родители просто не успевают перестроиться. Они продолжают воспитание теми же средствами, что применялись к детям более младшего возраста. Не всегда родители понимают те естественные наклонности, что появляются у подростков, они как бы тормозят процесс их развития.

Подростковый кризис - нормальное явление, только через кризис человек обретает новый опыт и выходит на качественно новый уровень развития.

Так что же нормально?

Прежде всего, нужно определить, что типично для поведения Вашего подростка, как он одет, его пристрастия в мире культуры, круг друзей. Если своим поведением подросток не наносит морального или материального ущерба окружающим, то другие любые его действия могут восприниматься как поиски своего «я». Это может быть мир необычных увлечений, вычурная одежда, картинки эротического содержания, проявление строптивости или уныния либо некоторой возбужденной веселости. Здесь важно отметить, как часто это проявляется. Если часто проявляется депрессивное настроение, то это говорит о серьёзном внутреннем конфликте, связанном с его миром ценностей и доступностью их. Если это ведёт к снижению успеваемости, конечно, это нарушение. Поведение, которое существенно нарушает привычки, обычное поведение и нормальные занятия других членов семьи, может считаться отклонением от нормы и требует принятия мер. Здесь может помочь специалист.

Чтобы определить, является ли поведение нормальным или оно должно внушать тревогу, родитель должен задать себе следующие вопросы: насколько отличается поведение моего ребёнка от общепринятого в его возрасте и от того, что в целом свойственно ему? Как часто он совершает поступки, которые заставляют меня задумываться над его поведением? Мешает ли поведение моего ребёнка его способности взаимодействовать с другими людьми ладить с окружающими? Как подросток воспринимает окружающий мир?

«Пока ты не влез в шкуру подростка и не приспособился к его пониманию мира, общение с ним для тебя невозможно» (Дон. Фонтенел).

Подростковый кризис. Что это такое? Вчера был ребёнок как ребёнок, сегодня, словно с цепи сорвался. Что же с ним происходит? «Опасный пубертат» опасен тем, что подросток сам не понимает, что с ним иногда происходит. Тело меняется, появляются тревожащие душу импульсы, по ночам снятся тревожные сны, родители резко поглупели, так как ничего толком объяснить не могут, только кричат и требуют, а воли не дают. И хочется бежать к друзьям, куда-то туда, где такие же «гадкие утята», но они тебя понимают.

Итак, что же такое диморфизм, полоролевая идентификация, групповая принадлежность?

Для ведущего: информацию об этом можно найти в любом учебнике по психологии, где есть раздел «Психология развития».

Упражнение. «Визуализация».

Прошу Вас сосредоточиться и представить себя в возрасте 11-12 лет. Представьте яркий, красочный, как в калейдоскопе мир, сосредоточьтесь на этом, почувствуйте радость. А теперь этот мир медленно рушится, меняет очертания...

Обсуждение упражнения по схеме:

1. Какие чувства Вы испытали, когда обрушился цветной мир?
2. Приходилось ли Вам наблюдать, как меняется настроение подростка в течение дня?
3. Какие методы поддержки Вы применяете к своему ребёнку, когда чувствуете, что он в плохом настроении.
4. Как Вы умеете разделять радости своего ребёнка?

Упражнение на безусловную любовь.

Сядьте, расслабьтесь и представьте себе своего подростка. Внимательно посмотрите на него, медленно переводя взгляд с ног к лицу, посмотрите в его глаза и скажите ему: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я верю во всё то хорошее, что было, есть и будет у тебя. Я даю тебе разумную свободу, которая поможет тебе поверить в себя, нести ответственность за свой выбор».

Для ведущего: необходимо получить обратную связь в виде высказываний о тех чувствах, которые испытали во время упражнения. В этой ситуации потребуется снять эмоциональное напряжение. Для этого рекомендуется следующее упражнение.

Ведущий группы встаёт, протягивает вперёд руку и говорит что-нибудь, типа: «Мне очень приятно было работать с вами!». Затем поднимается один из участников и тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо, всем спасибо», и кладёт свою руку на руку тренера. Таким же образом поступают другие участники. Когда правые руки будут задействованы, в дело вступают левые, таким образом, каждый член группы говорит два раза за упражнение.

Затем ведущий даёт задание на дом.

Задание на дом: записать свои впечатления в психологический дневник.

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Акцентуации, акцентуации...»

Цель: дать представления об особенностях психотипов по Е. Личко, помочь определить психотип своего подростка, рассказать о протестных реакциях, как о реальных факторах наркотизации.

Оборудование: бланки с информацией, магнитофон или видеокамера с видеоприставкой.

Ритуал приветствия (5 мин.)

Упражнение «Эмоции по кругу».

Каждый член группы передаёт сидящему справа какую-либо положительную эмоцию в виде жеста прикосновения.

Разбор домашнего задания.

Какова была реакция детей на предложение ответить на вопросы анкеты? Что нового открылось для Вас, когда стали известны ответы? С каким настроением шли Вы сегодня на занятие? Совпадают ли ваши представления о подростках с их восприятием своего возраста?

Самодиагностика.

Работа с тестом «Ваш стиль общения». Обработка результатов. Обсуждение собственных впечатлений от полученных результатов. Каким образом ваш стиль общения влияет на взаимоотношения с подростками?

Информация. «Протестные реакции подростков».

Прически, форма одежды, сленг - это всё даёт возможность подростку соответствовать своей среде обитания, как-то проявлять свою индивидуальность. Их реакции на попытки взрослых как-то ограничить их свободу связаны с тем, что отдельные черты характера гипертрофированы, подросток становится очень уязвимым, возникает когнитивно-эмоциональный диссонанс.

Подросток выдаёт протестную реакцию на любую попытку вторгнуться в его психологическое пространство. Итак, поговорим об акцентуациях.

Как вы понимаете, почти каждый подросток имеет акцентуированные черты, а также свои слабые и сильные стороны.

Рассмотрим эти особенности и поговорим об индивидуальном подходе к наиболее встречающимся психотипам (С. В. Кривцова).

Для ведущего: необходимо раздать участникам тренинга листок с информацией.

Подростки	Протестные реакции	Сильные стороны	Слабые стороны
Гипертимные	Взрываются гневом, их агрессивность направлена вовне, на окружающих их людей или вещи; в более серьёзных случаях их протест всегда действенный (они поступают, а не говорят). Побег из дома, противоправное поведение в группе, алкоголизация - всё это гипертимный подросток делает в компании, где предпочитает быть лидером.	Активность; выносливость; умение вызывать доверие; общительность; находчивость в нестандартных и стрессовых ситуациях; готовность брать ответственность на себя.	Ситуации, в которых подросток лишён возможности широких контактов со сверстниками и проявления инициативы. Одиночество и монотонная работа, требующая аккуратности и тщательности. Жёсткий мелочный контроль и отсутствие доверия со стороны взрослого, чрезмерная опека.
Аутичные	Не взрываются сразу, а замыкаются в себе, они сдержанны, их протестные реакции могут появиться как результат долгих раздумий; в случае бесцеремонного вторжения в их внутренний мир грубят близким, с другими просто замыкаются и молчат.	Способность к принятию нестандартных решений; «холодный» ум, не подверженный субъективным и эмоциональным воздействиям; увлечённость и глубокое знание того, чём интересуется; как правило, информированность и склонность к точным фактам; способность долго работать в одиночестве.	Ситуации, в которых подросток вынужден устанавливать неглубокие контакты со многими людьми и оперативно принимать решения.
Демонстративные	Предпочитают различные формы шантажа: «если ты не сделаешь это, то я ...» (далее следует угроза, действительно не оставляющая равнодушным собеседника, ибо демонстративные подростки проницательны и знают, кто чего бо-	Артистизм; развитая интуиция, способность к перевоплощению, стремление к яркому, нестандартному, способность заражать окружающих силой собственных чувств	Ситуации, в которых на подростка не обращают внимание или низвергают «с пьедестала».

	<p>ится. С родителями, например, они предпочитают угрозы, направленные на себя: «Я умру, я не знаю, что я с собой сделаю»). Для подростков этого типа характерна внешне обвиняющая реакция.</p>		
Застревающие	<p>Обвиняют всех и вся, кроме себя. Враздражительном состоянии легко впадают в гнев, при сильном раздражении жестоки и не помнят, что делают, успокаиваются, только разрядившись на ком-нибудь. Протестная реакция застревающих мезость.</p>	<p>Огромное упорство в достижении поставленной цели; пунктуальность и обязательность, выносливость и внимание к мелочам, деталям; стремление всё сделать идеально, а не поверхностно.</p>	<p>Ситуации, в которых на авторитет и власть подростка покушается более сильный лидер, когда кто-то пытается обидеть его.</p>
Неустойчивые	<p>Протестуют исподтишка, никогда в открытую, обвиняют всех, но не себя; с готовностью обещают и никогда не держат слово. Их протест неосознан, просто они делают «как всё» (имеются в виду члены компании).</p>	<p>Умение не переутомляться и получать сильные и яркие впечатления от жизни ежедневно; доверчивость и преданность группе; отсутствие моральных переживаний.</p>	<p>Ситуация бесконтрольности: отсутствие внешнего контролера, отсутствие перспективы внешнего наказания за проступки.</p>
Лабильные	<p>Плачут, но причиной неудач считают скорее внешние обстоятельства, чем себя.</p>	<p>Мягкость и способность к сопереживанию; быстрая смена «плохого» настроения «хорошим»; развитое чувство благодарности к тем, кто проявляет к ним теплые чувства.</p>	<p>Грубость, равнодушие к эмоциональному состоянию подростка, черствость окружающих, отсутствие эмоциональных связей.</p>
Сензитивные	<p>Не имеют выраженных протестных реакций, если только не доведены до отчаяния (или если их спровоцировали). Во всем обвиняют только себя, причём, как правило,</p>	<p>«Тонкокожесть», острое нравственное зрение, способность чувствовать внутреннюю истинную суть происходящего; ориентация на истинные, а не</p>	<p>Обвинения подростка в не порядочных с его точки зрения поступках (предательстве, стукачестве, вранье), публичные указания на его физические и другие недостатки</p>

	необъективно; в крайних обстоятельствах возможны попытки самоубийства.	показные чувства людей.	
Педантичные	По форме протеста напоминают сензитивных, протест их принимает словесную форму, «бурчат», ругаются, но всегда избегают поступков, во всем винят себя.	Заботливость и способность брать на себя ответственность за здоровье и благополучие других: чувство эмоциональной привязанности к матери, близким; ответственность за порученное дело, способность проверять и перепроверять всё до мелочей.	Ситуация, требующая принятия решений, оперативных действий. Повышение нагрузки и ответственность, возлагаемые близкими на подростка.
Астеничные	Протестуют редко, их протестные реакции настолько вытеснены из сознания, что проявляются в виде реальных болезненных симптомов: аллергий, повышенной температуры и т.д.	Повышенная чувствительность; способность рассчитывать свои силы.	Ситуации, требующие мобилизации усилий и выносливости: контрольные, соревнования. Болезнь, смерть знакомых и близких, разговоры о смерти.
Конформные	Протестуют в тех же формах, что и члены их группы.	Преданность группе; консерватизм, стремление к устойчивости и стабильности.	Ситуация смены стереотипов, новые люди с непривычными идеями, образом жизни и манерами. Любая ситуация, отношение к которой не регламентировано группой, к которой себя причисляет подросток.
Циклоидные	В «хорошей» фазе по форме протеста напоминают гипертимных, в «плохой» фазе агрессия может быть направлена на себя.		Ситуация, когда от находящегося в депрессивной фазе подростка требуют или ожидают характерного для него «нормального» поведения. Сама ситуация резкой и глубокой смены состояний

Сюжетно-ролевая игра «У нас проблема».

По желанию членов группы выбирается 3 человека, которые изображают маму, папу и подростка.

Сюжет: подросток демонстративной акцентуации рассказывает родителям, как он попробовал курить коноплю, какой получил кайф. Родители в ужасе.

Предлагается построить схему беседы с подростком с учётом сильных и слабых сторон этого психотипа (желательно записать эту игру либо на аудиокассету, либо на видеокассету). По окончании игры в группе предлагается обсудить стратегию поведения родителей в данной ситуации. Обсуждение ведётся в виде дискуссии, где выбираются оптимальные варианты взаимодействий в подобной ситуации. Ведущий следит за тем, чтобы члены группы не переходили на обсуждение артистических способностей участников. Важен способ конструктивного решения проблемы. При обсуждении обязательно включаются отдельные фрагменты игры для того, чтобы уточнить, что было неконструктивным, а что было конструктивным общением.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники разбиваются на пары. Один выполняет роль «слепого», другой - «поводыря». Необходимо первые 5 мин. водить слепого, взяв за плечо, а потом - просто находиться рядом. Через 10 мин. нужно по хлопку поменяться ролями и выполнить те же действия. После окончания игры необходимо получить обратную связь от участников в виде высказывания своих переживаний, связанных с выполнением роли слепого и поводыря (смысл упражнения в том, чтобы испытать чувство беспомощности, а затем чувство ответственности).

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Я чувствую тебя, тебя я понимаю»

Цель: дать представление о разных техниках слушаний, о фильтрах «Я слушания». Развитие способности к рефлексии.

Оборудование: листочки, карандаши, аудиозаписи, магнитофон.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Продолжи приветствие».

Смысл упражнения заключается в том, что после того, как ведущий сказал соседу справа «Добрый день», он должен добавить к этому приветствию ещё одно слово и передать соседу, который тоже добавляет слово, и так по кругу.

Обсуждение упражнения: В чём заключалась трудность? Какие чувства испытали в этот момент, легко ли внимательно слушать, как часто мы требуем от своих детей «Слушай внимательно!»?

Информация «Техники слушания» (С.В. Кривцова).

Для того, чтобы успешно общаться, нужно иметь хорошие коммуникативные навыки. Один из них - это умение слушать. Слушать можно по-разному: пассивно, активно, сочувственно.

Пассивное слушание применяется обычно, когда человек испытывает эмоциональный стресс. С ним очень сложно разговаривать. И вот тогда просто полезно рядом помолчать, слушая, как он «кипятится». Можно задавать уточняющие вопросы, «угукать», но не вовлекаться в эмоциональное состояние партнёра.

Эмпатическое слушание. Такая форма слушания связана с сопереживанием, с выражением сочувствия партнёру. Беседа приобретает эмоциональную окраску. В этой ситуации важно, чтобы партнёр почувствовал, что Вам не безразлично то, о чём он говорит, что Вы не собираетесь его поучать и давать бесполезные советы.

Активное слушание. Это, конечно, связано с ведением диалога. Ваша заинтересованность проявляется в том, что Вы задаёте уточняющие вопросы, пытаетесь выяснить детали. Такое слушание можно применять тогда, когда человек успокоился и способен разумно отвечать на вопросы.

Но хорошо слушать нам мешают так называемые фильтры, которые воспринимают только ту информацию, которая нам интересна, в какой-то степени выгодна и соответствует нашим стереотипам восприятия.

Давайте научимся определять свои фильтры. Например, если вы общаетесь с человеком, который не нравится, работает фильтр «я тебе не верю». Хотя этот человек может говорить дельные вещи, но фильтр своё дело сделал. Потому, что ничего из сказанного им Вам не нравится. Вы не смогли из-за фильтра услышать что-то ценное. Но фильтры могут приносить и пользу. Если Вы используете фильтр «Я ничего не слышу», то он может помочь, когда кто-то рядом шумит и кричит, а Вам нужно сосредоточиться.

Фильтры «Я-слушания» очень многообразны. Это оценочные суждения, которые связаны с нашими субличностями, имеющими разные названия. Каждая субличность играет свою роль, например, субличность ребёнок стремится к удовольствию, искренне верит в чудо и не всегда следует правилам. Здесь очень сильно работает фильтр «я так хочу». Субличность Авантюрист будет иметь фильтр «ничего, прорвемся». Надо научиться управлять своими субличностями. Если они выходят из-под контроля, то мы ведём себя неправильно и подвергаемся стрессам.

Упражнение «Круг субличностей».

Ведущий предлагает участникам написать в круге свои основные субличности, определить, сколько места они занимают в повседневной жизни каждого участника. Ведущий даёт образец анализа своих субличностей. Для начала нужно перечислить всё свои желания, которые приходят в голову.

Наиболее часто встречающиеся желания:

- не болеть;
- быть хорошим родителем;
- иметь много денег;
- успешно работать;
- любить;

быть любимым.

Дадим названия субличностям, которые отвечают за эти желания:

1. Не болеть - Здоровяк
2. Быть хорошим родителем - Друг
3. Иметь много денег - Капиталист
4. Успешно работать - Профессионал
5. Любить - Романтик
6. Быть любимым - Спящая красавица

В итоге должна получиться такая диаграмма:

Визуализация

Теперь сосредоточьтесь на своих субличностях. Вспомните, в каких ситуациях одна субличность брала верх над другой, насколько это было полезно или вредно. К примеру, постоянное желание поучать подростка, читать ему мораль рождает субличность Моралист, либо Праведник. Есть ли у Вас подобные субличности? Как часто вы склонны осуждать тех людей, которые не похожи на вас.

Ведущему необходимо получить обратную связь в виде информации о том, какие чувства возникли при выполнении этой работы, какие неожиданные открытия сделали для себя участники группы.

Сюжетно-ролевая игра «Разговор моих субличностей с подростком».

Выбирается член группы по желанию. Он говорит о своих субличностях.

Выбирается какая-либо проблема во взаимоотношениях с подростком. Затем

Хозяин субличностей выбирает из членов группы тех, кто будет изображать

Его субличностей при беседе с подростком.

Ведущему важно объяснить участникам, что разговор субличностей ведут в русле своих желаний, своих девизов. Например, Праведник - всё нужно делать правильно и не важно, какая это ситуация!

Вся игра записывается на видео. Затем идёт обсуждение с целью выяснения, какая из субличностей помогала решить проблему, а какая мешала. Важно выяснить, какие выводы сделали для себя участники группы, увидели ли они те свои субличности, которые создают почву для конфликтов с подростком.

Обсуждение домашнего задания.

А теперь в свете полученной информации попытаемся разобрать домашнее задание «Слушать чувства». Делается обработка анкеты. Участники делятся впечатлениями от полученных результатов.

Упражнение «Подарки» (10 мин.)

Дать возможность участникам группы увидеть себя глазами других.

Каждый участник группы пишет на листочке те психологические качества, которых, по его мнению, не достаёт какому-либо участнику группы. Затем листочек сворачивается, сверху пишется игровое имя участника - адресата, имя написавшего не подписывается.

Для ведущего: очень важно проследить реакцию участников на послания,

Может быть кому-то потребуется эмоциональная поддержка.

Домашнее задание. На следующее занятие принести рисунки своих подростков. В дневниках записать впечатления от сегодняшнего занятия. Вместе с подростком сочинить билль о правах членов семьи.

Ритуал прощания. Предложить участникам нарисовать на листах бумаги портрет члена группы, который вызвал отрицательные эмоции, написать там фразу «Я тебя прощаю», затем всё одновременно рвут на мелкие клочки листок, бросают в середину круга, берут друг друга за руки и хором говорят «Всем спасибо».

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Конфликты и перемирия»

Цель: обучить конструктивным способам разрешения конфликтов.

Оборудование: карточки с предложениями, аудиозаписи, цветные карандаши.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Как я рад, что...»

Каждый член группы, пожимая две руки соседа и глядя в глаза, говорит о своих чувствах, вызванных новой встречей. Каждая фраза начинается со слов «Как я рад, что...».

Обсуждение домашнего задания. Участники говорят о том, какие чувства вызвало это упражнение, как реагировали дети. Идет анонимное обсуждение геральдических знаков семьи без оценочных суждений, просто высказывается мнение, какие чувства вызывает этот знак.

Упражнение «Марионетки».

Участникам предлагается представить себя куклами-марионетками, которые выступают на сцене. Упражнение выполняется под ритмичную гитарную музыку. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.

После проведения упражнения можно получить обратную связь в виде обсуждения того, какие чувства испытали участники, хорошо это или плохо - быть марионеткой.

Информация.

Сегодня мы завершаем наши встречи беседой о том, как же конструктивно разрешать конфликты, чтобы подросток не испытывал чувства неполноценности и недоверия.

Для любого человека необходимы положительные эмоции и проблема заключается в том, чтобы установить такой контакт с подростком, который вызывает удовольствие от общения. Недостаток эмоций нельзя заменить ни пищей, ни материальными благами. Необходимо создавать творческую атмосферу, когда появляется у подростка интерес к жизни, к самому себе. Если в семье убогая атмосфера, если воспитание сведено к кормлению и одеванию, то подросток бежит из дома. Он начинает поиск удовольствия за счет

употребления алкоголя, наркотиков. Они ищут счастье там, где его не существует, и убивают себя и физически, и психологически. Большинство проблем в семье легко разрешается, если не ставить во главу угла материальное богатство как благо, как вершину счастья, научиться чувствовать другого человека, его радости, печали и откликаться на зов его души. Из-за чего чаще всего возникают конфликты? Из-за непонимания. Давайте сейчас попробуем понять, что заставляет подростка не подчиняться нашим требованиям.

Упражнение.

Каждому участнику раздаются карточки, где написана неоконченная фраза.

Задача состоит в том, чтобы закончить её, не вызвав обиды подростка, а стимулировать его к действию:

«Когда я вижу, что ты не вынес мусор, то я...»

«Когда мне приходится мыть за тебя посуду, то я...»

«Когда я вижу, как разбросаны твои вещи, то я ...»

«Когда ты поздно приходишь домой, то я ...»

«Когда я слышу, как тебя ругает классный руководитель, то я...»

«Когда я слышу, когда ты сквернословишь, то я...»

«Когда я увидела тебя с этой девочкой, то я...»

После проведения упражнения нужно обсудить, какой из вариантов более предпочтителен и почему, каким образом наши слова влияют на самооценку подростка. Что происходит, когда мы понижаем самооценку подростка?

Для ведущего: очень важно, чтобы члены группы сказали о том, что понижение самооценки подростка ведёт к появлению протестной реакции, т.к. он пытается защитить собственное «я».

Информация.

А теперь поговорим непосредственно о конфликте. Есть три категории поведения в конфликте:

1. Выиграть - проиграть, т.е. когда Вы добиваетесь своего, но проигрываете в том, что ребёнок перестаёт Вам доверять.

2. Проиграть - выиграть, т.е. когда Вы уступили ребёнку, он сделал по-своему, но в Вашем лице он увидел понимающего человека.

3. Выиграть - выиграть. Это не нуждается в комментариях, так как говорит, что обе стороны в выигрыше.

Итак, есть 6 шагов решения конфликта:

1. Определить конфликт.

2. Найти возможные совместные варианты решений.

3. Оценить эти варианты.

4. Прийти к выводу о наилучшем варианте.

5. Выработать путь воплощения его в жизнь.

6. Проследить за выполнением решения.

Но надо помнить, что есть и основные сферы переработки конфликтов: тело, воображение, деятельность, контакты.

Необходимо осознать мышечные зажимы, и здесь очень важно, чтобы вспомнили о поддержке в виде жеста, прикосновения, которое может успокоить подростка, снять эмоциональное напряжение. Очень важно контролировать своё воображение, чтобы не видеть монстров там, где их нет. Надо проявлять активность в игровой деятельности с ребёнком, в трудовой деятельности, где ребёнок видит результаты своего труда и может ими гордиться. Очень важно увеличить число контактов в течение дня, которые будут способствовать тому, что в семье вашей возникнет очень хорошая интимная связь, атмосфера доверия и взаимопонимания. К слову: стоит разжать кулаки, разгладить лоб, понизить тональность голоса, и общение станет более эффективным.

Участникам раздаются листки с информацией.

Условие успешного общения (Дон Фонтенел).

Подросток не склонен откровенничать с родителями, и это нормально!

Важно услышать, что говорит подросток, его логику, как устанавливается визуальный контакт, чувствуете ли Вы своего ребёнка.

Общение должно быть в позитивном ключе.

Лучше говорить об успехах, достижениях.

Разговаривайте о том, что интересно.

Главное, разговор и поддержание положительного взаимодействия.

Не говорите много!

Не нужно бурных реакций.

Больше совместных дел.

Обсуждение проделанной работы. Важно, чтобы родители осознали свои неконструктивные формы общения и рассказали о чувствах, которые возникли при заполнении анкеты.

Упражнение «Пингвины».

Всё сбиваются в тесную группу, как пингвины. А кто-то один пытается проникнуть внутрь, чтобы согреться. Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение.

Сюжетно-ролевая игра «Конфликт».

Игра проводится с целью выработки стратегии поведения в конфликте

Можно разобрать любой конфликт с подростком по желанию участников

Выбрать разные позиции «Выиграл-проиграл», «Проиграл-выиграл», «Выиграл-выиграл».

Упражнение «Мне хочется тебе сказать...»

Каждый член группы говорит по очереди своему соседу справа: «Мне хочется тебе сказать...» и высказывает своё мнение о последнем занятии.

Ритуал прощания. Всё участники группы берут в руки нить от общего мотка, сжимают в ладонях нить и мысленно переживают те чувства, которые накопились за период занятий. Затем смотрят друг на друга и одновременно говорят «Спасибо всем, мы остаемся друзьями себе и своим детям».

5. Обращение к родителям

Прочувствовать своих детей

О.В.Подкорытова

*Я хочу любить тебя, но не держать тебя,
Я хочу ценить тебя без рассуждений,
Я хочу присоединиться к тебе, но не вторгаться в тебя.
Я хочу просить, но не требовать,
Я хочу покинуть, но не упрекать.
Я хочу помочь, но не упрекая в неумении,
Если мы оба будем хотеть этого, то мы сможем встретиться.*
Вирджиния Сатир

Настоящими родителями позволяют стать три вещи: умение ЛЮБИТЬ, умение ПОНИМАТЬ и умение ПОДДЕРЖИВАТЬ. Всё очень просто, родители смогут помочь детям достичь настоящей зрелости и силы только тогда, когда создадут атмосферу любви, понимания и поддержки в отношениях с ребёнком.

Быть настоящими родителями – это искусство. А что именно поможет нам стать такими родителями?

Знания?..Есть много знающих, но не чувствующих ребёнка взрослых.

Опыт?..Но наличие у людей богатого жизненного опыта ещё не означает, что они научились делать из него правильные выводы

Невозможно каждый раз находить идеальный выход потому, что нам, родителям, приходится воспитывать детей даже когда мы больны, выбились из сил, опечалены или рассержены на кого-то другого. В семейной жизни завышенные требования к каждому члену семьи иногда становятся подобны назойливому звуку автомобильных гудков в пробке, в час пик.

Каждый раз, принимая решение, попытайтесь ответить на важные вопросы:

- Каким я хочу видеть своего ребёнка?
- Какие чувства я испытываю, когда по милости ребёнка выгляжу неопытным родителем?
- Каким поступкам я придаю особое значение в глубине души?

В Древней Руси детей ласково называли «зернышками». В этом был глубокий смысл. Чтобы зернышко проросло и дало хорошие всходы, за ним надо заботливо ухаживать. Этот древнерусский образ детишек-зернышек должен быть созвучен сегодняшней политике детства, подходам к формированию личности ребёнка, его воспитанию. В семье ребёнок приобретает первоначальные навыки социального общения, закладываются основы его характера, во многом определяющие его последующее воспитание.

Дорогие родители, прочувствуйте своих детей, полюбите их, посмотрите на них, как на продолжение самих себя, и вы познаете истинное чувство Родителя. Успехов, радости, здоровья и счастья в вашей семье!

«Мы вместе»

С.В. Тюкалова

За последнее десятилетие наметился ряд тревожных тенденций, свидетельствующих о кризисных явлениях в жизни семьи, затрагивающих как супружеские, так и детско-родительские отношения.

Молодая семья – это семья в первые три года после заключения брака (в случае рождения детей – без ограничения продолжительности брака), в которой оба супруга не достигли 30-летнего возраста, а также семья, состоящая из одного из родителей в возрасте до 30 лет и несовершеннолетнего ребёнка. Молодая семья является особым социальным субъектом, имеющим свои характерные отличия от семьи «более старшего возраста».

Ошибки, совершаемые молодыми людьми ещё до вступления в брак, отражаются на всей дальнейшей совместной жизни супругов. Многие молодые люди не знают основных проблем и закономерных трудностей определённых периодов семейной жизни, а отсюда и неподготовленность к браку и самостоятельному разрешению возникающих проблем.

С целью объединения усилий по решению социально-правовых, социально-психологических, жилищно-бытовых и других проблем, возникающих перед современными молодыми семьями с 2010 года на базе Центра развития молодежных и общественных инициатив, реализуется проект «Школа молодой семьи».

Школа молодой семьи включает в себя проведение психологических тренингов направленных на формирование традиционных семейных ценностей и сохранение здоровых взаимоотношений внутри семьи, организацию информационных площадок по социально-правовым вопросам - покупки жилья, комплектации ДОУ, информация о государственной поддержке для молодых семей, встречи со специалистами по вопросам планирования беременности и по вопросам гармоничного воспитания и развития детей и многое другое.

Кроме того, в течение всего года молодые семьи принимают активное участие в спортивных, социально-культурных мероприятиях, городских акциях, что даёт возможность комплексного подхода к формированию социально-активных жителей города Благовещенска.

За время работы сотрудники Центра выявили несколько актуальных социально-правовых, а также психологических проблем для молодых семей г. Благовещенска:

- вопрос приобретения жилья для молодой семьи;
- кризис первого года совместной жизни (разделение обязанностей в отношении быта; формирование общих целей и ценностей; отделение от родительского гнезда и формирование своей полноценной ячейки общества);
- подготовка к будущей беременности и рождению ребёнка.

Школа молодой семьи, это не только комплексная психологическая и социально-правовая помощь будущему поколению, но и формирование социально-активной и здоровой позиции у молодёжи нашего города.

О педагогическом просвещении родителей

А.А.Фрейтаг

Мы всё привыкли, что если сталкиваемся с неблагополучием в семье, то это обязательно пьющие, неработающие родители, которые не занимаются воспитанием и содержанием своих детей. Вот и у меня. как у социального педагога, было такое мнение, но к моему удивлению, когда я трудоустроилась в ГАУ АО "Благовещенский КЦСОН», то столкнулась с такой проблемой в семьях, где родители, успешные люди в жизни, любящие и заботящиеся о своих детях, не пользуются у детей авторитетом.

Родители страдают от того, что ни как не могут помочь своему чаду, который губит свою жизнь, пропуская школу, самовольно уходя из дома, и назло назойливым родителям употребляет токсические вещества.

И большинство родителей удивляются, приходя за помощью к специалистам Центра, почему работать нужно и с ребёнком, и с родителями. Мы часто слышим слова «да что вы, мы отличные родители не пьём не курим, всю жизнь живём для негоА он.....».

И, к сожалению, многие так и считают, что главное - надо обеспечить материальное благо для ребёнка, а остальное не важно, воспитанием займётся школа, обучением репетиторы, а свободное время займёт секция по танцам или вольной борьбе.

А дети, что нужно им??? Ну конечно, любовь и забота, ласка и доверие в семье. Хороший микроклимат и «понятные» требования к себе. Конечно, я согласна, не ясно, что за выражение: «понятные требования к себе». А это значит, что многие родители так и не сумели объяснить ребёнку, для чего ему в жизни нужно обучение, и почему надо учиться хорошо.

Считаю, что родителям с дошкольного возраста следует формировать мотивацию к обучению, тем самым закрепить свой авторитет и наладить доверительное общение с ребёнком.

Начиная работать с семьёй, выясняются многие педагогические ошибки родителей, которых стоило избежать, и вы вместо того, чтобы плакать по ночам и переживать за своего ребёнка, обсуждали бы с ним его удачно прожитый день. Да, родители это осознают, но поздно, к сожалению, уже есть последствия воспитания. Но какой выход?! Выход есть всегда, учитесь на ошибках других, читая эту статью, не думайте, что вас это не коснётся, что

именно ваш ребёнок будет лучший, «ведь вы его любите»... Жизнь не предсказуема и лучше предотвратить, чем исправить.

Актуальность родительского образования в современных условиях подчеркивается Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Семья – одна из необходимых и основных ступеней бытия человека. Через жизнедеятельность семьи реализуется связь природного и социального в человеке, обеспечивается переход индивида из биологического состояния к социальному, его становление, как личности и индивидуальности.

«Сколько-нибудь успешная воспитательная работа была бы совершенно немыслима, если бы не система педагогического просвещения, повышение педагогической культуры родителей», – утверждает В.А. Сухомлинский.

Отсюда следует необходимость возвращения к педагогическому просвещению (обучению) родителей в школе родительской ответственности, и создание школы на базе ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ШКАЛА САМООЦЕНКИ (Ч.Д.СПИЛБЕРГЕРА)

Инструкция. Вам будет зачитан ряд утверждений. Внимательно прослушав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий, по Вашему мнению.

Такие варианты ответов даются на первые 20 утверждений:

1. нет
2. скорее нет
3. скорее да
4. да

Для следующих 20 утверждений такие варианты ответов:

1. почти никогда
2. иногда
3. часто
4. почти всегда

Тест опросника

1. Я спокоен.
2. Мне ничего не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя спокойно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден, и мне не по себе.
19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я очень быстро устаю.

23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
25. Нередко я проигрываю, из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю всё слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
35. У меня бывает хандра.
36. Я доволен.
37. Всяческие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Обработка данных

Подсчитывается сумма чисел, записанных при ответе на утверждения: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 - (E1), затем сумма остальных цифр, № 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20 - (E2). Затем высчитывается показатель уровня реактивной тревожности: $PT = E1 - E2 + 35$.

Аналогичным образом подсчитывается уровень личной тревожности: $LT = E1 + E2$, где E1 - сумма цифр-ответов на утверждения № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 34, 35, 37, 38, 40; E2 - сумма остальных цифр по пунктам № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Если полученная сумма меньше 30 - это показатель низкой тревожности, 31-45 - умеренная тревожность, 46 и более - высокая тревожность

ОПРОСНИК Х. СМИШЕКА

Инструкция для испытуемого.

Просим Вас ответить на приведённые вопросы. Помните, что правильных ответов или неправильных ответов здесь нет. Поэтому отвечайте сразу, не задумываясь. Отвечать на вопросы следует только «да» или «нет». Просьба отвечать внимательно, но в быстром темпе.

Тест опросника:

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что в кино, театре, во время беседы у вас на глазах навертываются слезы?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, всё ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь ещё раз в том, что всё сделано как надо?
5. В детстве вы были столь смелы и отчаянны, как всё ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется отношение к себе и общее настроение – от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьёзный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чём-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете нанесенную вам обиду?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. Часто ли у вас несколько подавленное настроение?
22. Были ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?

26. Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
28. Часто ли у вас бывают беспричинные колебания настроения?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конференсье) в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете своё мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Вызывает ли это у вас неприятные ощущения?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать на защиту тех лиц, по отношению к которым поступают несправедливо?
38. Страшно ли вам спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству невысокие?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Предпринимаете ли вы первые шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что не оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто впадает в глубокое отчаяние, испытав какое-либо разочарование?

55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня всё время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы ночью пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном месте?
62. Бывает ли так, что, будучи в хорошем настроении перед сном, на следующий день вы встаете в подавленном настроении, дрящемся несколько часов?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя её другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.), а может, участвуете и сейчас?
74. Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?
75. Вас часто тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться резко, что состояние радости сменяется вдруг угрюмым, подавленным состоянием?
77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы горести других людей длительное время?
80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в тетради, если ставили нечаянно кляксу?
81. Относите ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, опасаетесь, что можете выпасть из него?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Становитесь ли вы менее сдержанны и чувствуете ли вы себя более свободно, если примете алкоголь?
87. В беседе вы скупы на слова?
88. Если вам было бы необходимо играть на сцене, способны ли вы так войти в роль, что позабыть о том, где граница игры?

Ключ к опроснику

Гипертимический тип: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Застревающий тип: 2, 12, 15, 24, 34, 37, 46, 56, 59, 68, 78, 81.

Педантичный тип: 4, 14, 17, 26, 36, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

Эмотивный тип: 3, 13, 25, 35, 47, 57, 69, 79.

Тревожный тип 5, 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

Циклотимный 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Возбудимый тип 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

ТЕСТ «ВАШ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ»

1. Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?
 - А) всегда
 - Б) иногда
 - В) никогда
2. Как вы ведёте себя в критической ситуации?
 - А) внутренне «кипите»
 - Б) сохраняете полное спокойствие
 - В) теряете самообладание
3. Каким считают вас коллеги?
 - А) самоуверенным и завистливым
 - Б) дружелюбным
 - В) спокойным и независимым
4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
 - А) примите её с некоторыми опасениями
 - Б) согласитесь без колебаний
 - В) откажитесь от неё ради собственного спокойствия
5. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
 - А) выдадите ему «по первое число»
 - Б) заставите вернуть
 - В) спросите, не нужно ли ему ещё что-нибудь
6. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернётся с работы позже обычного?
 - А) что тебя задержало
 - Б) где ты торчишь допоздна
 - В) я уже начал (а) волноваться
7. Как вы ведёте себя за рулем автомобиля?
 - А) стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост»
 - Б) вам всё равно, сколько автомобилей вас обогнало
 - В) мчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас
8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
 - А) сбалансированными
 - Б) легкомысленными
 - В) крайне жесткими
9. Что вы предпринимаете, если не всё удаётся?
 - А) пытаетесь свалить вину на другого
 - Б) смиряетесь
 - В) становитесь впредь осторожнее

10. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности в среде современной молодёжи?
- А) пора бы уже запретить молодёжи такие развлечения
 - Б) надо создать возможность для молодёжи организованно и культурно отдыхать
 - В) и чего мы столько возимся с молодёжью
11. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?
- А) и зачем я только на это нервы тратил
 - Б) видно, этот человек начальнику приятнее
 - В) может быть, мне удастся в другой раз
12. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?
- А) страха
 - Б) скуки
 - В) искреннего удовольствия
13. Как вы будете себя вести, если образовалась дорожная пробка и вы опоздали на важное совещание?
- А) будете нервничать во время совещания
 - Б) попытаетесь вызвать снисходительность партнеров
 - В) огорчитесь
14. Как вы относитесь к своим спортивным увлечениям?
- А) обязательно стараетесь выиграть
 - Б) цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым
 - В) очень сердитесь, если проигрываете
15. Как вы поступите, если вас плохо обслуживают в ресторане?
- А) стерпите, чтобы избежать скандала
 - Б) вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание
 - В) отправитесь с жалобой к директору ресторана
16. Как вы поступите, если вашего ребёнка обижают в школе:
- А) поговорите с учителем
 - Б) устроите скандал родителям ребёнка, обидевшего вашего
 - В) посоветуете ребёнку дать сдачи
17. Какой вы человек?
- А) средний
 - Б) самоуверенный
 - В) пробивной
18. Что вы скажете подчинённому, с которым столкнулись в дверях?
- А) простите, это моя вина
 - Б) ничего, пустяки
 - В) а повнимательнее вы не могли бы быть
19. Какова ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодёжи?
- А) когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?
 - Б) надо бы ввести суровые наказания

В) нельзя же всё валить на молодёжь, виноваты и воспитатели

20. Какое животное вы любите?

А) тигра

Б) домашнюю кошку

В) медведя

Оценка ответов:

Определите ваш ответ в баллах. Баллы просуммируйте. Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по заданному вопросу вы набрали 0 баллов.

Позиции

(пункты) Номера вопросов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3
Б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1
В	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
А	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
Б	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
В	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1

Интерпретация результатов:

34 балла и менее. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы «греетесь под любым ветерком». И всё же побольше решительности вам не помешает. К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики «сверху».

35-44 балла. Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия. К критике вы относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

45 баллов и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестки по отношению к другим людям, надеетесь дойти до управленческих «верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, вы можете пожертвовать интересами окружающих. К критике вы относитесь двойственно: критику «сверху» принимаете, а критику «снизу» воспринимаете болезненно, порой небрежно. Вы можете преследовать критику «снизу».

В СВОЁМ ОБЩЕНИИ С РЕБЁНКОМ Я ИСПОЛЬЗУЮ

язык принятия	3	2	1	0	1	2	3	язык непринятия
оценку поступка ребёнка	3	2	1	0	1	2	3	оценку его личности
поощрения	3	2	1	0	1	2	3	наказания
ГОВОРЮ О СВОИХ ЧУВСТВАХ	3	2	1	0	1	2	3	ГОВОРЮ О СВОИХ МЫСЛЯХ
ГОВОРЮ О ЕГО ЧУВСТВАХ	3	2	1	0	1	2	3	ГОВОРЮ О ЕГО МЫСЛЯХ
авторитарные методы	3	2	1	0	1	2	3	демократические методы

Оцените в баллах степень использования следующих методов воздействия на ребёнка: всегда – 1 б, часто – 2 б, редко – 3 б, в исключительных случаях- 4б никогда– 5 б.

Приказ, команда	
Предупреждение, угроза	
Увещевание, пристыжение	
Советы, готовые решения	
Нотации, поучения	
Критика, несогласие	
Похвала, согласие	
Насмешка, обзывание	
Анализ поведения, интерпретация	
Утешение, поддержка	
Допытывание, вопросы	
Обращение в шутку	

Подсчет баллов происходит путем суммирования общего результата. Если вы набрали минимальное количество баллов (12), то это говорит о том, что

Ваш стиль общения связан с Вашей низкой самооценкой и компенсация её приводит к конфликтам с подростком. Если Вы набрали 60 баллов, то нет уверенности, что Вы были всегда искренни. Самая лучшая – это действовать по обстановке, исходя из гуманистических принципов.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛУШАТЬ ЧУВСТВА»
(Т. Гордон)

Инструкция: дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат чувства. Ниже приводятся некоторые типичные детские «сообщения». Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали; это может быть одно или несколько чувств - напишите всё основные чувства, которые вы услышали в данном сообщении. Сравните полученные результаты с ключом

Ребёнок говорит	Ребёнок чувствует
<p>1. О, осталось только 10 дней до конца школы...</p> <p>2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!</p> <p>3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдём в детский сад ?</p> <p>4. Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.</p> <p>5. Я никогда не буду лучше, чем Джим. Я делаю, делаю, а он всё равно лучше меня.</p> <p>6. Новая учительница задаёт слишком много на дом. Я никогда не смогу всё сделать. Что мне делать?</p> <p>7. Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.</p> <p>8. Джиму родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше него.</p> <p>9. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.</p> <p>10. Я хочу носить длинные волосы - это ведь мои волосы?</p> <p>11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?</p>	

12. Почему эта старая карга оставила меня после школы?
Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.

13. Я сам могу сделать это.
Мне не надо помогать.
Я достаточно взрослый, чтобы сделать это

14. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.

15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной может случиться.

16. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?

17. Я бы хотел пойти, но боюсь ей позвонить.

18. Я больше никогда не буду играть с Н.
Она такая...(ругается).

19. Я рад, что мои родители - ты и папа, а не другие

20. Что мне делать, папа, - работать или учиться в колледже?

Пример:

Ребёнок говорит

Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Может быть, бросить всё это

Ребёнок чувствует

- а) поставлен в тупик
- б) разочарован
- в) желание всё бросить

Баллы за ответы:

4 балла - за ответ, совпадающий с ключом

2 балла - за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство)

0 баллов - неправильный ответ

Подсчитывается общий балл

61-80 - высокий уровень узнавания чувств

41-60 - выше среднего

21-40 - ниже среднего

0 - 20 - плохое узнавание

Ключ к упражнению

1. а) радость, б) облегчение
2. а) гордость, б) удовлетворение (приятно)
3. а) страх, боязнь, б) тревога
4. а) скука, б) поставлен в тупик
5. а) неуверенность (неадекватность), б) обескураженность
6. а) чувство затруднения, б) чувствует своё поражение
7. а) одиночество, б) покинутость
8. а) чувство родительской несправедливости, б) компетентность, уверенность в своих силах
9. а) вина, б) сожаление о своих действиях
10. а) сопротивление вмешательству родителей
11. а) сомнение, б) неуверенность
12. а) злость, ненависть, б) чувство несправедливости
13. а) чувство компетентности, б) уверенность в своих способностях
14. а) фрустрация, б) чувство неадекватности
15. а) боль, б) злость, чувствует, что его не любят
16. а) разочарование, б) желание всё бросить
17. а) желание пойти, б) боязнь
18. а) злость, гнев, б) обида
19. а) одобрение, б) благодарность, радость
20. а) неуверенность, б) сомнение

ПРОГРАММА ПРОБЛЕМНОГО СЕМИНАРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО
АНТИНАРКОТ
ИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ»
Н.А.Кора

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема воспитания у детей и подростков стремлений к здоровому образу жизни всегда является актуальной, так как человечество постоянно подвергается различного рода соблазнам (табак, алкоголь, наркотики и т.п.), которые разрушают его физически и личностно. В настоящее время ситуация обостряется в связи с общей нестабильностью нашего общества, сложностью современных социальных процессов, ухудшением межличностных отношений, утратой некоторых социальных ценностей. Всё эти явления сказываются, прежде всего, на духовном уровне подрастающего поколения и поднимают эту проблему на новый уровень. Поэтому большая ответственность ложится на педагогов и родителей по воспитанию у детей установок к здоровому образу жизни, развитию стремления осознать уникальность и самоценность своего «Я», формированию определенного уровня духовной культуры.

Настоящая программа разработана и предназначена для профессиональной переподготовки лиц с высшим педагогическим образованием (учителей, педагогов-психологов, руководителей методических объединений, социальных педагогов). Психопрофилактическую работу следует начинать тогда, когда проблема детского наркотизма ещё не возникла и взрослый (педагог, психолог, родитель) должен предупредить её как возможную. Воспитатель на основе своих знаний и опыта организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьника, по созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

Изучение первого раздела является необходимым для того, чтобы иметь представление о разнообразии психоактивных веществ, механизмах их действия, вегетативной симптоматике, признаках передозировки, а также способах оказания первой помощи при отравлениях.

Общеизвестно, что в подростковом возрасте меняются установки и иерархия ценностей, очень выражена индивидуальная изменчивость эмоционального поведения. Проявление неконформизма выражается в ранней алкоголизации, употреблении наркотиков. Поэтому целесообразно, на наш взгляд, при изучении раздела «Наркозависимость и её последствия» слушателям курса проанализировать психологические концепции

подросткового периода, осознать механизм возникновения психической зависимости как следствие детского любопытства, подражания определённой групповой норме, манере поведения и давления со стороны окружающих.

Взрослый в силу своего жизненного опыта может помочь подростку прийти к осознанию уникальности своей личности, дать понять ему, что человек, его психическое и физическое здоровье является основной ценностью жизни, привить гуманистические установки на общение и осознание собственного вклада в развитие своей личности и общества в целом. Однако это требует определенных умений разъяснять учащимся возможные последствия (психологические, социальные, медицинские) употребления наркотиков, алкоголя. Данные умения следует отрабатывать в практической работе с детьми и их родителями непосредственно в ходе профилактической работы.

Раздел «Профилактика детской наркозависимости» предполагает знакомство с основными направлениями профилактической работы в условиях школы, развития умений разрабатывать программы мотивационных тренингов отказа от употребления наркотических веществ для разных возрастных групп. Предполагаемые учебной программой семинары - тренинги помогут слушателям овладеть умениями эффективного общения, развить способность к социальной рефлексии и через обретение нового чувственного опыта поднять свой уровень духовной культуры.

Единство теории и практики при изучении данной дисциплины даст возможность слушателям в условиях школы отработать основные приемы профилактической и коррекционной работы с детьми и их родителями.

Главная задача этих разделов - обучение слушателей основным нетрадиционным приемам профилактической работы с учащимися и их родителями по предупреждению алкогольной и наркотической зависимости. После изучения данного курса слушатели должны:

- * знать объективные и субъективные факторы, вызывающие социальную дезадаптацию подростков;
- * понять механизм приобщения к алкоголю и наркотикам в детском и подростковом возрасте;
- * уметь определять основные признаки наркотического опьянения у учащихся;
- * знать последствия употребления детьми и подростками психоактивных веществ;
- * уметь разрабатывать программу формирования мотивации отказа от употребления наркотических веществ для детей разных возрастных групп;
- * уметь планировать и организовывать образовательную работу с родителями по антинаркотическому воспитанию детей и подростков.

Целесообразно работу семинара организовать в каникулярное время, что позволит проводить занятия ежедневно в течение 4-6 часов. Результатом обучения может стать написание методических рекомендаций, разработка

программ факультативных курсов, внеклассных мероприятий поданной проблеме. Защита данных проектных работ осуществляется публично.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№	Раздел, тема	Всего часов	Аудиторн.		Сам. раб.
			ЛК	ПР-	
Разде/чески)	1. Общая характеристика наркотических и психоактивных веществ	4	2		2
Раздел 2. Наркозависимость и её последствия					
2.1	Причины употребления детьми и подростками психоактивных веществ	8	2	2	4
2.2	Психологические особенности подросткового периода и употребление наркотиков	6	2	2	2
2.3	Последствия употребления психоактивных веществ	6	-	2	4
Итого:		20	4	6	10
Раздел 3. Профилактика детской наркозависимости					
3.1	Содержание профилактической работы в условиях школы	16	2	6	8
3.2	Формирование мотивации отказа от употребления психоактивных веществ	8	2	2	4
3.3	Программа формирования мотивации отказа от употребления наркотических веществ	12	2	4	6
3.4	Оздоровление семьи	8	2	2	4
Итого:		44	8	14	22
Всего:		68	14	20	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Общая характеристика наркотических и психоактивных веществ

Три аспекта (медицинский, социальный, юридический) терминологической проблемы «наркотическое средство». Понятие эйфории. Возникновение зависимости от наркотических препаратов при систематическом приеме. Толерантность. Определение психоактивного вещества.

Гашиш. Фазы гашишного опьянения, их симптоматика. Нарушения, возникающие при гашишном опьянении: познавательной деятельности, двигательных функций, способности правильно оценивать временные интервалы. Передозировка гашиша. Первая помощь при отравлениях гашишем.

Опиаты. Естественные алкалоиды опия и их полусинтетические дериваты. Синтетические анальгетики. Морфин - главный алкалоид опия. Механизм действия морфина. Острая интоксикация. Проведение наркологической экспертизы. Вегетативная симптоматика. Первая помощь при отравлении опиатами.

Барбитураты и ноксирон, обладающие снотворным действием; механизмы их действия. Фазы опьянения и их симптоматика. Формирование зависимости. Вегетативная симптоматика. Признаки передозировки барбитуратов.

Транквилизаторы - психоактивные вещества, обладающие способностью уменьшать тревогу, страх, психическую напряженность. Механизм действия. Вегетативная симптоматика. Первая помощь при отравлении транквилизаторами.

Психостимуляторы. Симптомы фенаминовой интоксикации. Действие эфедрина в высокой концентрации.

Холинолитические вещества. Фазы холинолитического опьянения. Диагностика этого вида опьянения. Терапевтические мероприятия.

Определение токсикомании. Ингаляционные психоактивные вещества и средства бытовой химии. Интоксикация бензином. Первая помощь. Интоксикация ацетоном, ацетонсодержащими растворителями и пятновыводителями. Диагноз. Неотложная помощь.

Раздел 2. Наркозависимость и её последствия

Тема 1. Причины употребления психоактивных веществ детьми и подростками

Первый опыт знакомства с действием токсических субстанций. Механизм приобщения к алкоголю в дошкольном возрасте. Усвоение младшими школьниками психологических функций алкоголя и накопление опыта его физического воздействия.

Влияние старшего по возрасту или значимого для ребёнка человека - основная причина детской наркотизации (реакция имитации). Возникновение психологической зависимости как следствие детского любопытства и стремления испытать себя в новой ситуации. Желание детей пережить состояние эйфорий - основа установки на употребление психоактивного вещества во взрослой жизни. Механизм подражания определённой групповой норме, манере поведения в подростковом возрасте. Эффект группового подражания и давления. Психологическое воздействие старшеклассников на детей, манипулирование ими, стремление подчинить себе как средство их самоутверждения.

Тема 2. Психологические особенности подросткового периода и употребление наркотиков

Особенности отношения взрослых к подросткам. Обретение собственного «Я» - основное содержание подросткового периода. Центральная проблема подросткового периода (по Л.С. Выготскому). Основное содержание концепции подросткового периода (по Э. Эриксону). Цели развития (по Гэвигарсту, Коле). Отрицание - основа поведения подростков. Приобретение альтернативных ценностей, противостоящих традиционным ценностям общества.

Объективные и субъективные факторы, вызывающие социальную дезадаптацию подростка: экономическая или социальная неустойчивость; неблагополучное соседство и общественная необустроенность; доступность наркотиков и алкоголя; семейное неблагополучие; недостаточные интеллектуальные способности и отсутствие мотивации учения; неблагополучные установки и ценностные ориентиры; общение с людьми, употребляющими наркотики и алкоголь.

Роль различных особенностей характера в клинике подростковых наркоманий (акцентуации характера, психопатии). Поведенческие реакции, типичные для подросткового возраста (А.Е. Личко, В.В. Ковалева).

Факторы, препятствующие распространению детского наркотизма.

Тема 3. Последствия употребления психоактивных веществ

Взаимосвязь и взаимозависимость основных последствий употребления детьми и подростками психоактивных веществ. Основные требования к изложению информации учащимся, родителям, учителям о последствиях употребления наркотических веществ.

Комплекс психологических последствий, приводящий к распаду личности, её раздвоению, потере смысла жизни; привыкание (психологическая зависимость), апатия, потеря прежних увлечений, снижение мотивации учения, неадекватная самооценка, истощаемость психических процессов и др.

Социальные последствия: нарушения межличностных отношений, делинквентное поведение, изолированность, физическое насилие, арест, агрессивное поведение и др.

Медицинские последствия: привыкание (физическая зависимость), депрессия, психозы, заражение крови, врожденные дефекты организма, бактериальный эндокардит, патология органов дыхания, токсический гепатит и др.

Принятие и осознание информации о возможных последствиях употребления психоактивных веществ - необходимый стимул в построении жизни личности без наркотиков.

Необходимость образовательной работы с родителями по антинаркотическому воспитанию детей.

Раздел 3. Профилактика детской наркозависимости

Тема 1. Содержание профилактической работы в условиях школы

Психологическая готовность педагогического коллектива и родителей к принятию проблемы детского наркотизма.

Цель профилактики детского наркотизма. Роль школы в оказании помощи семье в профилактике антиобщественного поведения детей. Необходимость образовательной работы с родителями по антинаркотическому воспитанию детей.

Основные направления работы педагога-психолога и учителя по профилактике и коррекции девиантного поведения. Выделение «групп риска». Работа с учащимися, входящими в «группу риска». Выявление мотивации употребления детьми психоактивных веществ. Формирование ценностного отношения к собственному «Я» как основа воспитания здорового образа жизни у учащихся. Формы групповой работы с учащимися, входящими в «группу риска».

Оздоровление семьи. Повышение психологической культуры в обществе. Санитарно-гигиеническое воспитание родителей. Культивирование здорового образа жизни. Основная задача педагога-психолога, учителя в работе с родителями по антинаркотическому воспитанию. Мероприятия по оздоровлению семьи.

Развитие культуры общения учителя и учащихся как условие предупреждения и коррекции девиантного поведения.

Тема 2. Формирование мотивации отказа от употребления психоактивных веществ

Выявление мотивации употребления психоактивных веществ. Основные типы мотивации употребления психоактивных веществ. Позитивная мотивация, включающая гедонистические мотивы. Негативная мотивация (атарактические мотивы и мотивы гиперактивации поведения). Адаптивная мотивация (субмиссивные мотивы и мотивы псевдокультурного типа). Выявление ведущего мотива - необходимое условие планирования психокоррекционной работы с детьми и подростками, употребляющими психоактивные вещества.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников в профилактической работе педагога-психолога и учителя. Определение основных признаков состояния наркотического опьянения у учащихся. Выделение «групп риска». Формы групповой и индивидуальной работы по профилактике детского наркотизма. Формирование навыка говорить «Нет!» в различных ситуациях.

Тема 3. Программа формирования мотивации отказа от употребления наркотических веществ

Программа формирования мотивации отказа от употребления психоактивных веществ. Специальные задания на упрочение отдельных сторон мотивации отказа. Цель, задачи программы для школьников по формированию мотивации отказа. Укрепление чувства «открытости» к воздействиям. Использование ситуации выбора для укрепления и осознания мотива. Упражнения на целеполагание школьников в различных видах деятельности, прежде всего на реалистичность в целеполагании. Задания на устойчивость целей (в том числе в условиях помех), их действенность, настойчивость и упорство в их реализации. Упражнения по снятию тревожности и напряженности, в укреплении положительных эмоций вследствие

реалистичности уровней притязаний. Упражнения на выработку у школьников защитного поведения.

Условия для появления новых мотивационных установок. Коррекция дефектных мотивационных установок.

Тема 4. Оздоровление семьи

Санитарно-гигиеническое воспитание отца и матери, повышение их личной ответственности за своё здоровье и здоровье ребёнка. Культивирование здорового образа жизни. Задача педагога-психолога в психопрофилактической работе с родителями. Мероприятия по оздоровлению семьи. Обучение родителей воспитанию у детей правильного отношения к своему здоровью, отрицательному отношению к употреблению наркотических веществ, любых препаратов, приносящих вред здоровью.

Список использованной литературы

1. Инновации в системе профилактики семейного неблагополучия / под редакцией Н.А.Баскова, А.Д.Магденко, Н.А.Суркова. Челябинская женская общественная организация "Содействие". - ГОУВПО "Челябинский государственный университет". - 2007.
2. Организация системы социальной защиты населения / под редакцией Еремеевой Т.С. - Учебное пособие. Амурский государственный университет. - Благовещенск, 2008.
3. Основы психологии в социальной работе / Составитель Закаблук А.Г. - Учебно-методическое пособие. Амурский государственный университет. - Благовещенск, 2002.
4. Селиверстова Т.Л. Сделай себя сам! : Методические рекомендации по профилактике наркотического поведения в среде старших подростков. - Благовещенск, 1999.

Сведения об авторах

- Л.А. Бригидина, практический психолог
О.В. Зиновьева, специалист по социальной работе
ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН»
- Н.А. Кора, преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВПО
«АмГУ», доцент, кандидат психологических наук
- А.С. Назарова, председатель общественной организации
«Союз женщин г. Благовещенска»
- О.В. Подкорытова, заместитель директора (исполняющий обязанности
директора) ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН»
- Т. Л. Селиверстова, практический психолог
- С.В. Тюкалова, директор МБУ ЦРМ и ОИ «Выбор»
- А.А. Фрейтаг, заведующий отделением социальной помощи семье и детям
ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Мир семьи. Искусство быть родителями	
2.1. Воспитание ребёнка: как быть хорошими родителями.....	6
3. Программа семинара-тренинга для родителей по оптимизации межличностных отношений в семье	
3.1. Занятие №1. Представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами группы.....	19
3.2. Занятие №2. Понятие личности. Структура моей личности. Кто я. Кто ты.....	21
3.3. Занятие № 3. Самооценка, отношение к себе. Ценность моей и твоей личности.....	23
3.4. Занятие № 4. Психологические особенности подросткового возраста. Факторы риска употребления подростками психоактивных веществ.....	27
3.5. Занятие № 5. Что такое поддерживающее воспитание.....	30
3.6. Занятие № 6. Понятие духовности и нравственности, смысл жизни и личностных ценностей.....	32
3.7. Занятия № 7 - 8. Семья как единый организм. Понятие здоровой семьи и её отличие от семьи дисфункциональной.....	35
3.8. Занятие № 9. Осознание своих чувств, умение открыто выразить свои чувства. Эмпатия как условие эффективного общения в семье.....	38
3.9. Занятие № 10. Завершающее занятие.....	39
4. Программа семинара-тренинга родительской эффективности "Мы с тобой одной крови"	
4.1. Занятие № 1. Давайте познакомимся.....	40
4.2. Занятие № 2. Мир моей души.....	43
4.3. Занятие № 3. Что стало с этим ребёнком или метаморфозы подросткового возраста.....	46
4.4. Занятие № 4. Акцентуации, акцентуации.....	49
4.5. Занятие № 5. Я чувствую тебя, тебя я понимаю.....	53
4.6. Занятие № 6. Конфликты и перемирия.....	56
5. Обращение к родителям	
5.1. Прочувствовать своих детей.....	59
5.2. Мы вместе.....	60
5.3. О педагогическом просвещении родителей.....	61
6. Приложение	
Приложение 1. Шкала самооценки (Ч. Д. Спилбергера)	63
Приложение 2. Опросник Х. Смишека.....	65
Приложение 3. Тест «Ваш стиль общения»	69
Приложение 4. В своём общении с ребёнком я использую.....	72
Приложение 5. Упражнение «Слушать чувства» (Т.Гордон).....	74

Приложение 6. Программа проблемного семинара для педагогов «Основы профилактической работы по антинаркотическому воспитанию школьников».....	77
Список использованной литературы.....	84
Сведения об авторах.....	85
Содержание.....	86

МИР СЕМЬИ
Школа для родителей
«Мы вместе»

Методические рекомендации
для родителей и специалистов социальных и
образовательных организаций

Аторы-составители

Л.А.Бригидина, О.В.Зиновьева, Н.А. Кора,
А.С. Назарова, О.В. Подкорытова, Т. Л. Селиверстова,
С.В. Тюкалова, А.А.Фрейтаг

Рецензенты:

Н.К. Щепкина, доктор педагогических наук, доцент АмГУ;
АРОМОФ «Родители против наркотиков»;
Общественная организация «Союз женщин г.Благовещенска»;
ГАУ АО «Благовещенский КЦСОН»;
МБУ г. Благовещенска «Центр развития молодежных
и общественных инициатив «Выбор».

ЛИЦЕНЗИЯ

Серия А № 288626, регистрационный № ОД 3316 от 14 апреля 2009г.

Подписано к печати 20.06.2016

Формат 60x84 1/16

Бумага офс.№ 1

Усл.печ.л. 5,45

Тираж 100 экз.

Заказ № 433

675000, г.Благовещенск, ул.Северная,107

ГАУ ДПО Амурский областной институт развития образования

Тел./факс(4162)226-262