**Пояснительная записка**

Понятие детства естественным образом ассоциируется с семьей и родными людьми, которые окружают ребенка. Семья - первая и главная группа, где закладываются основы всего дальнейшего развития и становления его личности. Отношения с близкими родными людьми на всю жизнь остаются одними из самых эмоционально значимых. Но иногда именно в силу этой эмоциональной насыщенности эти отношения становятся источником напряжения, сложностей и конфликтов.

Психологи и педагоги все чаще сталкиваются с проблемой отсутствия взаимопонимания между родителями и детьми. Родители, заботясь о благосостоянии семьи, забывают об эмоциональном благополучии своих детей. Это проявляется в их постоянной занятости, отсутствии совместной деятельности с детьми, обманчивом удовлетворении растущих потребностей ребенка, в слабом представлении о ценностях конкретного возрастного периода. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, часто не осознают их актуальных потребностей, что в дальнейшем приводит к ошибкам в воспитании.

Это не случайность и не закономерность, просто человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Но умению строить конструктивные отношения с ребенком можно учиться. Главное, найти баланс между заботой и гиперопекой, предоставлением свободы и игнорированием, между возросшими потребностями ребенка и его возможностями, важно помочь ребенку научиться осознавать границы и нормы допустимого и выставлять только разумные ограничения. Необходимо создать в семье атмосферу взаимопонимания, сотрудничества и принятия друг друга.

Л.Бардиер полагает, что взаимодействие психолога и родителя наиболее точно отражается формулой «Мы вместе помогаем детям». Существуют два различных знания о ребенке. Одно научное, теоретическое, которым обладает психолог, другое – личностное, эмоциональное знание родителей. Если психолог и родитель поделятся друг с другом тем, что они знают, вместе они смогут решить проблемы ребенка и создать оптимальные условия для его развития. В этом случае, важно не игнорировать уже имеющиеся у родителей знания, а расширять и углублять их, открывать в них новые грани, помогая увидеть факты с разных точек зрения.

Работа с родителями проводится поэтапно. На первом этапе основной формой взаимодействия является индивидуальное консультирование, в процессе которого осуществляется анализ и обсуждение проблемы в конкретной семье.

Второй этап работы – организация непосредственной совместной деятельности родителя (родителей) с ребенком. Цель данного этапа - обучить родителей взаимодействию с ребенком на основе его поддержки. А.Д. Андреева[[1]](#footnote-1) определяет поддержку как веру в ребенка, в его силы, в положительное начало в нем. Родители должны способствовать развитию такой веры в самом ребенке. Это становится возможным, когда родители имеют представление об актуальных потребностях своего ребенка и готовы их удовлетворить. Как раз этому и посвящены первые два этапа работы с родителями. На них достигается понимание того, что комфортность и безопасность ребенка в семье определяет то, каким в будущем окажется отношение ребенка к реальному миру. Эмоциональное благополучие, позитивное отношение к себе и миру в целом у ребенка, а затем и взрослого человека в значительной степени зависит от принятия его родителями.

**Цель занятий**: укрепить отношения между родителями и ребенком. Родители должны стать более сензетивными к своим детям, научиться воспринимать их безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок чувствует себя безопасно.

Принятие – база конструктивных отношений с ребенком. И принципиально, чтобы эти отношения и чувства были истинными и настоящими. Родительское принятие – это своеобразный оберег для ребенка на всю его долгую и счастливую жизнь. Часто сложности родителей с принятием ребенка связаны с тем, что у них уже имеется идеальный образ будущего сына или дочери, и любое отклонение от желаемого образца воспринимается негативно. Важно сломать этот стереотип, но такие стереотипы не исчезают моментально, требуется время, терпение и вера в своего ребенка, признание его права на свою жизнь.

Во время занятий психолог создает условия для совместной деятельности родителя и ребенка, показывает родителям точки соприкосновения с ребенком, учит ориентироваться на сильные стороны ребенка, заново знакомит их друг с другом, открывая новые грани их личности. На занятиях отрабатываются навыки общения, преодолеваются страхи, формируется культура общения.

Все занятия проводятся в игровой форме, так как для ребенка игра – это естественная среда обитания. Да и родителям намного легче абстрагироваться от анализа самого себя, приняв на себя роль игрового персонажа (интуитивно схожего с самими родителем). Кроме этого игра, как вид деятельности, подразумевает одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Следовательно, игра служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Родители, играя с ребенком, находятся на территории его интересов. Подчинение и взрослых и детей единым правилам игры позволяют ребенку почувствовать свою значимость, а родителю побывать в роли ребенка, спустившись с пьедестала всезнающего авторитета.

**Организационные условия:**

Комплектование групп с учетом сходных проблем имеющихся у детей. Количественный состав группы: 3-4 пары.

Занятия проводятся в сенсорной комнате – наличие коврового покрытия обязательно.

Задачи работы в группе:

1. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.
2. Улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития.
3. Достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга.
4. Развитие коммуникативных умений и навыков у детей и их родителей. Выработка навыков адекватного и равноправного общения.
5. Укрепление родителей в собственных воспитательных возможностях

**Структура занятий:** ритуал приветствия, разминка, основное содержание, рефлексия прошедшего занятия, ритуал прощания.

**Ритуал приветствия**. Позволяет сплачивать участников группы, создает атмосферу группового доверия и принятия.

**Разминка** – средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Настраивает на продуктивную групповую деятельность.

**Основное содержание занятия**. Представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Включает в себя обсуждение домашнего задания в кругу, упражнения связанные с темой занятия, упражнения способствующие установлению контакта между родителями и ребенком (проводятся в парах).

**Рефлексия.** Дети и родители оценивают значимость проведенного занятия: «Что узнали, что нового открыли для себя? Что понравилось?».

**Результативность программы.** Ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий родитель старается все время понять ребенка, его чувства, поступки, точку зрения. Такое поведение облегчает и принятие ребенком своего собственного «Я», усиливает его веру в формирующиеся (устанавливающиеся) отношения. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, это, в свою очередь, способствует формированию адекватной самооценки. Участвуя в совместных играх, наблюдая за ребенком, родители видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они начинают по-другому воспринимать удачи и неудачи, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать (сначала в игре, а затем и в повседневной жизни). Все это способствует развитию позитивного взаимодействия, снижается число детско-родительских конфликтов, у родителей отмечается укрепление уверенности в собственных воспитательных возможностях.

**Тренинг коррекции детско-родительских взаимоотношений "СемьЯ"**

Тренинг направлен на работу с детско-родительской парой. Возраст детей 10-13 лет**.**

Семья является главным институтом социализации ребенка, где в отношениях со взрослыми происходит формирование личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн и др.). Без анализа детско-родительских отношений невозможно целостное понимание развития личности. Для ребенка семья — это целый мир. В этом мире он живет, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. В работах А.И Захарова, В. Гарбузова, Э.Г. Эйдемиллера и других отмечена связь тревожности, невротизации детей с неадекватными стилями семейного воспитания. Во всех случаях неправильного воспитания нарушается социальная адаптация личности (А.И. Захаров). К сожалению, родители не всегда понимают, что проблемы их ребенка напрямую связаны с ситуацией в семье, им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Предложенный вариант тренинга для родителей и детей, направлен на поиск совместных решений, сближения двух миров – столь близких, взаимозависимых, но не всегда мирно сосуществующих.

**Целью** данной программы является сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений**.**

**Задачи:**

1. Обучение навыкам сотрудничества и партнерства родителей и детей в игре и совместной деятельности.
2. Обучение детей умению общаться в коллективе сверстников и с незнакомыми взрослыми.
3. Повышение самооценки детей и родительской компетентности.
4. Обучение родителей навыкам конструктивного общения с детьми.

**Организация занятий:** цикл занятий включает в себя 15 встреч, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в день по 30 минут. С 1 по 8 занятие – совместно для родителей и детей, 9-11 занятие – только с участием родителей, 12-15 занятие – совместное завершающее.

**Методические средства**:

коммуникативные игры, совместная деятельность родителей и детей (рисование, конструирование), ролевое моделирование.

Игровое содержание этой программы строятся с использованием игр и упражнений разных авторов.

**Структура цикла:**

1. **Диагностический этап** . Проводится на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и на заключительном занятии.

**Задача** : диагностика стиля семейного воспитания, особенностей межличностных отношений в семье, уровня коммуникативных навыков детей.

**Для родителей:** опросник (АСВ), оценка по 5-ти бальной шкале межличностного общения с ребенком (см. приложение №3), кинетический рисунок семьи, совместный с ребенком рисунок на одном листе, семейная социограмма (см. приложение № 6).

**Для детей:** кинетический рисунок семьи, диагностика уровня коммуникативных навыков (бланк наблюдения см. приложение № 7), совместный с родителем рисунок на одном листе, семейная социограмма (см. прилож. № 6).

1. **Подготовительный.**

Основная задача: знакомство участников, формирование в группе атмосферы доверия и безопасности.

1. **Собственно коррекционно-развивающий.**

**Задачи:**

1. Обучение навыкам сотрудничества родителя и ребенка.
2. Снятие у детей тревожности и напряжения в общении со взрослыми.
3. Развитие навыков рефлексии.
4. Обучение родителей навыкам эффективного общения с детьми.

**4. Завершающий.**

Задача: апробация и освоение новых способов общения и взаимодействия, рефлексия полученного опыта.

**Критерии оценки эффективности программы**

Диагностика проводится до начала занятий на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и по завершении цикла занятий на последней встрече. **Родители** заполняют опросник анализа семейных взаимоотношений (АСВ), оценивают по 5-ти бальной шкале межличностное общение с ребенком (см. приложение №3), выполняют кинетический рисунок семьи, а также совместный рисунок с ребенком на одном листе; **дети** выполняют кинетический рисунок семьи (см. приложение № 5), совместный рисунок с родителем на одном листе. Психолог оценивает уровень коммуникативных навыков детей методом стандартизированного наблюдения (см. приложение № 7) На заключительной встрече по окончании цикла родители заполняют анкету участника тренинга, вновь оценивают свое межличностное общение с ребенком, дети и родители заполняют семейную социограмму (см. приложение № 6), родители и дети выполняют совместный рисунок на одном листе. Психолог оценивает уровень коммуникативных навыков детей по 3х бальной шкале (1б — низкий, 2б — средний, 3б — высокий уровень).

Эффективность измеряется по качественному анализу рисуночных проб, положительной динамикой в оценках родителей своих взаимоотношений с детьми, повышению коммуникативных навыков детей.

**Актуальность целесообразность реализуемой программы.**Программа предназначена для родителей, при коммуникативных нарушениях в семье: разобщенность, развод, перверсия ролей и т.д. Программа актуальна при поведенческих проблемах детей - негативизм, лживость, воровство, агрессия, тревожность и т.д., связанных с проблемами в семье.

**Цель:**Сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений.

**Задачи:**

1. Обучение навыкам сотрудничества и партнерства родителей и детей в игре и совместной деятельности.
2. Обучение детей умению общаться в коллективе сверстников и с незнакомыми взрослыми.
3. Повышение самооценки детей и родительской компетентности.
4. Обучение родителей навыкам конструктивного общения с детьми.

**Сроки реализации:**Программа рассчитана на 15 встреч

**Форма**Дистанционная. 15 занятий, 1 раз в день 1 час

**Ожидаемые результаты:**Положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми. Сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, повышение самооценки ребенка.

**Форма подведения итогов:**психолого -педагогическая диагностика

**Занятие №1 (совместно дети с родителями) Тема: Знакомство. Повышение групповой сплоченности. Правила группы.**

**Инструментарий:** листы (формат А 4) на каждого участника, мяч, лента.

Перед началом работы имеет смысл познакомить участников с целью программы, ее задачами, прояснить организационные моменты, обсудить правила группы.

Совместные занятия родителей с детьми дают возможность достигнуть понимания на разных уровнях взаимодействия: в игровых ситуациях, при совместном рисовании, при обсуждении упражнений.

Цель психологического тренинга – это, прежде всего, совместные переживания родителей и детей.

Задачи, которые мы перед собой ставим:

1. Формирование благоприятного психологического климата, доверительных отношений в семье.

2. Обучение навыкам конструктивного общения.

3. Повышение самооценки ребенка и компетентности родителя.

Программа включает в себя 15 занятий продолжительностью 30 минут, 1 раз в день.

8 занятий совместных для детей и родителей, 3 занятия только с участием родителей и последнее занятие совместное завершающее.

**Правила группы.**

1. Конфиденциальность (секретность) происходящего в группе.
2. Говорим только от себя и о себе («Я-высказывания»).
3. Доверительный стиль общения. Обращение по имени ко всем участникам.
4. Правило «поднятой руки».

**Разминка. Упражнение «Ласковое имя» (10 минут ).**

Инструкция: Все сидят в кругу. Участник называет свое имя и бросает кому-нибудь мяч. Тот, у кого окажется мяч, придумывает ему ласковое имя и передает мяч следующему игроку, пока все участники не побывают в роли придумывающих. Когда мяч окажется у первого участника, он говорит, какое имя ему больше всего понравилось и передает мяч следующему.

**Упражнение «Никто из вас не знает»** (5 минут).

Инструкция: Участники сидят в кругу, у одного из них в руках мяч «Сейчас вы будете бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня).

Будьте внимательны, у каждого из вас мяч может побывать несколько раз».

**Основная часть. Упражнение «Неожиданные картинки» (30 минут).**

Участники сидят в кругу.

**Цель:** Повышение групповой сплоченности.

Каждому участнику берет лист бумаги и фломастер.

*Инструкция* :

1. «Возьмите лист бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картинку (участники рисуют в течение 2-х минут).

2. Через 2 минуты перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину (2минуты).

3. Через 2 минуты снова передайте свой рисунок соседу слева, продолжайте рисовать.

В конце упражнения каждый участник получает ту картину, которую он начал рисовать.

**Обсуждение упражнения.**

1. Нравится ли вам ваш рисунок.
2. Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки.
3. Какой рисунок вам нравится больше всего.

**Завершение группы.**

Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

**Занятие № 2. (совместно дети с родителями) «Кинетический рисунок семьи» Р. Бернс. С. Кауфман.**

Нарисовать всех членов своей семьи, включая себя самого, занятых каким-либо делом.

Тест «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бернса и С. Кауфмана дает информацию о субъективной семейной ситуации ребенка. Он помогает выявить взаимоотношения в семье, вызывающие тревогу у ребенка, показывает, как он воспринимает других членов семьи и свое место среди них. Используя тест КРС, следует иметь в виду, что каждый рисунок является творческой деятельностью, не только отражающей восприятие своей семьи, но и позволяющей ребенку анализировать, переосмыслять семейные отношения. Поэтому рисунок семьи не только отражает настоящее и прошлое, но также направлен на будущее: при рисовании ребенок интерпретирует ситуацию, по-своему решает проблему актуальных семейных отношений.

Тест КРС состоит из 2 частей: рисование своей семьи и беседы после рисования.

Для выполнения теста ребенку дается стандартный лист бумаги для рисования, карандаш и ластик.

**Инструкция** : «Пожалуйста, нарисуй свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом». На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний, например: «Можешь рисовать, как хочешь». Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования.

После того, как рисунок закончен, ответьте письменно на вопросы:

1) кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи;

2) где работают или учатся члены семьи;

3) как в семье распределяются домашние обязанности;

4) каковы взаимоотношения ребенка с остальными членами семьи.

***Когда все закончите, пришлите мне рисунки с описанием на почту.***

**Занятие № 3. (совместно дети с родителями). Тема: Повышение групповой сплоченности. Сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий:** листы бумаги (формат А4), фломастеры, мел или 2 ленты, ластик.

**Разминка. Упражнение «Эхо» (5 мин).**

Инструкция: Участники сидят в кругу. Участник, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, а все остальные дружно, как эхо, за ним повторяют. Затем свое имя прохлопывает следующий по кругу игрок.

**Основная часть. Упражнение «Слепой» (20 минут).**

пара – родитель и ребенок сидят рядом за столами

**Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.**

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

**Обсуждение упражнения.** (10 мин)

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

**Упражнение «Мостик»** (10 мин) Участники сидят полукругом.

**Цель: достижение взаимопонимания, согласованности в действиях.**

Инструкция: на полу параллельно друг другу рисуются две линии (или выкладываются с помощью лент). Расстояние между линиями приблизительно 25-30 см. Это мост. Пара – родитель и ребенок. Задача: без слов, используя только мимику и жесты, разойтись на мостике.

**Завершение группы (10 мин) .**

Участникам группы дается задание в течение 1 минуты подумать и сказать: « Если бы у моей мамы (у моего ребенка) была волшебная палочка, то она (он) бы загадал (а). **Обмен чувствами, впечатлениями от занятия** .

**Занятие № 4 (совместно дети с родителями). Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий:** листы (формат А 4), фломастеры, листочки бумаги с написанными на них названиями животных на каждого участника (названия животных парные: корова- корова, петух-петух и т.д.), кукла.

**Разминка Упражнение «3 качества» (5 мин) .**

Инструкция: участники сидят в кругу. Необходимо назвав свое имя, придумать одно или несколько присущих вам качеств начинающихся с той же буквы, что и ваше имя

**Упражнение «Найди себе пару»** (10мин).

Участники стоят полукругом. Заранее приготовленные листочки положить так, чтобы было не видно, кому выпало какое животное. Затем все выбирают себе листочек. Поскольку все названия парные, каждый сможет найти себе пару.

*Инструкция* : «Закройте глаза. Каждый из вас начинает кричать на языке своего животного. Ваша задача, не открывая глаз, по голосу найти свою пару.

**Основная часть. Упражнение «Двое с одним фломастером»**

(пары — родитель и ребенок сидят за столами рядом друг с другом).

**Цель: обучение навыкам сотрудничества.**

Инструкция: «Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одним и тем же фломастером. При этом строго-настрого запрещается говорить друг с другом. Оба человека в паре должны постоянно держать фломастер в руке, не выпуская его ни на мгновение. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. Рисуем в течение 5-ти минут.

После завершения показать свои работы остальным участникам группы.

**Обсуждение упражнения.**

1. Сложно ли вам было рисовать молча?
2. Пришли ли вы со своим партнером к единому мнению?
3. Трудно ли было от того, что изображение постоянно менялось?(10 мин).

**Упражнение «Что говорит тебе кукла?»** (15 мин).

**Цель: выявить актуальные проблемы участников группы.**

*Инструкция* : «К нам пришла очень мудрая дама. Возьми ее так, чтобы она смотрела на тебя. Что она говорит тебе?» Участник должен ответить на вопрос прямой речью. Например: «Миша веди себя прилично» или «Ты слишком доверчива, Таня».

**Обсуждение упражнения.** Заданная установка на мудрость и проницательность «дамы» способствует тому, что каждый участник игры вкладывает в уста «дамы» фразу, связанную обычно с актуальной для него проблемой.

**Завершение группы. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10минут)**

**Занятие № 5. (совместно дети с родителями). Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий** : мяч, повязки на глаза.

**Разминка. Упражнение «Запомни движение » (участники стоят по кругу) (10 мин).**

**Инструкция** : каждый из участников придумывает какое-нибудь движение и, по очереди, демонстрирует его всем. При этом будьте внимательны и постарайтесь запомнить движения всех игроков. Теперь тот, кто начинает игру, выполняет сначала свое движение, а затем движение того из нас, кому он захочет передать ход. Вам надо быть очень внимательным, чтобы не пропустить тот момент, когда будет выполнено ваше собственное движение и право хода должно перейти к вам. Тот, кому передают ход, должен будет сделать свое движение и передать ход дальше .

**Упражнение «Комплименты»** (участники сидят в кругу) (5 мин).

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

**Основная часть. Упражнение «Слепой и поводырь» (10 мин) .**

**Цель: достижение взаимопонимания на разных уровнях взаимодействия.**

**Инструкция:** участнику, играющему роль «слепого», завязывают глаза. «Поводырь» водит его по комнате, знакомит с окружающим миром, предметами. Становится его глазами. Водить «слепого» следует аккуратно, бережно, чтобы он не наткнулся на предметы, на другую пару. Затем пары меняются местами.

**Обсуждение упражнения** (10мин) **.**

Данное упражнение охватывает основные формы контакта: зрительный, тактильный, слуховой. Это дает возможность достигнуть понимания на разных уровнях взаимодействия, общаться ребенку с родителями на одном языке, понимать мысли, чувства и действия партнера. Это гармонизирует отношения в семье, повышает самооценку ребенка.

Обмен чувствами, впечатлениями:

1. Каково вам было находиться в роли «слепого»?
2. Комфортно ли вам было с вашим «поводырем»?
3. Что вы чувствовали, когда были «поводырем»?

**Упражнение «Мне нравится** » (10 мин).

**Цель: установление позитивного диалога между ребенком и родителем.**

**Инструкция** родитель и ребенок сидят на стульях напротив друг друга. Родитель и ребенок разговаривают друг с другом, постоянно проговаривая начало предложенной фразы: «Мне нравится, что ты и добавляют к ней содержание. Тем самым возникает позитивный диалог. Родитель дает ребенку, а ребенок родителю «обратную связь».

**Обмен чувствами.**

**Упражнение «Тень** » (10 мин)

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

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

**Занятие № 6. (совместно дети с родителями). Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий:** спички — 2 коробка, шарф.

**Разминка. Упражнение «Что можно сделать с предметом» (10 мин)**

**Цель:развитие творческого мышления.**

**Инструкция:** каждый, по очереди, должен сказать как можно использовать этот предмет (шарф). Начинает игру ребенок, продолжает – родитель и далее по кругу. Тот участник, который не сможет придумать, как использовать данный предмет – выбывает из игры. Побеждает участник, придумавший больше всего способов.

**Упражнение « Передай другому»** (15 мин) (участники становятся в шеренгу друг за другом).

**Цель: развитие навыков невербального общения и создание благоприятного психологического климата.**

**Инструкция:** последний участник показывает в шеренге с помощью жестов какое-нибудь действие (например, мытье полов, написание письма и т.д.). Участник, которому показали жестами действие, передает его следующему игроку и т.д. В заключение упражнения, первый участник в шеренге показывает жестами действие, которое до него «дошло». В данной игре каждый может побыть на месте ведущего, загадывающего действия, а участники в шеренге каждый раз стараются поменяться местами.

**Основная часть. Упражнение «Слепое слушание» (15 мин)**

Родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка

**Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.**

**Инструкция:** каждому из участников в паре раздается по 7 спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-либо фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить точно такую же фигуру. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается и сравниваются фигуры. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать.

**Занятие № 7. (совместно дети с родителями). Тема : Сотрудничество родителя и ребенка .**

**Инструментарий** : листы бумаги с написанными на них словами, булавка, маленькая игрушка, лист полуватмана, фломастеры.

**Разминка. Упражнение» Скажи мне мой секрет» (10 мин) .**

**Цель: развитие навыков невербального общения и создание благоприятного психологического климата.**

**Инструкция:** каждый из вас сейчас будет владеть секретом, о котором будут знать все, кроме вас самих. Это будет какое-нибудь слово, которое прикрепляется вам на спину. Ваша задача – отгадать это слово с помощью группы. Группа должна молча показывать это слово только с помощью жестов. Важно показать хорошо, чтобы человек мог догадаться. Слова крепятся, по очереди, каждому.

**Примеры слов: ученик, брезгливость, зарядка, письмо, болезнь, медведь.**

**Основная часть. Упражнение «Совместное творчество» (20 мин)**

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

Кирпичи приклеиваются на ватман.

**Упражнение «Каракули»** (10мин) **.**

**Цель: сплочение членов семьи и участников группы.**

**Инструкция:** на стол кладется полуватман, участники располагаются вокруг стола. Каждый берет себе один фломастер (цвета не должны повторяться). Далее участники быстро рисуют на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Затем каждый, по очереди, пытается, исходя из собственных представлений, дорисовать созданные каракули. Путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать.

**Обсуждение упражнения.**

1. Что участники группы видят на рисунке?

2. Можно ли увидеть какие-либо сюжеты или образы, отражающие настроение участников или взаимоотношения в семье?

**Занятие № 8. (совместно родители с детьми) Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий:** покрывало, релаксирующая музыка, магнитофон.

**Разминка. Упражнение«Я и мама (папа)» (10 мин) .**

*Инструкция* : Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. Нужно ответить на вопросы.

**Вопросы к маме:** какого цвета глаза у вашего ребенка, во что он одет, как прошел сегодня день и т. д.?

**Вопросы к ребенку** : какого цвета глаза у мамы, какого они цвета, когда мама сердится (радуется), во что одета сегодня мама, какие украшения на ней сегодня и т. д.?

**Основная часть. Упражнение «Скульптура». (10 мин)**

**Цель: исследование межличностных отношений в семье.**

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

Обсуждение упражнения (30 мин).

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

**Упражнение « Покрывало»** (10 мин) **.**

*Цель* : развитие доверия.

Инструкция: все участники становятся вокруг покрывала и берутся за него. Один участник садиться или ложиться на покрывало, остальные приподнимают его и бережно покачивают и опускают. Упражнение выполняется под релаксирующую музыку

**Завершение. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.**

**Занятие № 9. Тема: Сотрудничество родителя и ребенка.**

**Разминка. Упражнение «Согласованные действия» (10мин)**

Дети и родителям предлагается показать парные действия:  
пилка дров;  
гребля в лодке;  
перемотка ниток;  
перетягивание каната;  
передача хрустального стакана;  
парный танец.

**Основная часть. Упражнение 2. «Неформальное общение».**

Группа делится на «родителей» и «детей».

«Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю».

«Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.

**Упражнение «Семейные заповеди»** (20 мин).

Родители и дети сидят в кругу, объединившись в пары

*Цель***: исследование семейных традиций, ценностей.**

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

Затем происходит взаимообмен написанным в кругу.

**Обсуждение упражнения** (10 мин) **.**

Какие заповеди Вас удовлетворяют, а какие нет?

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

**Занятие № 10  (совместно дети с родителями). Тема: сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий** : клей, ножницы, листы бумаги А4, иллюстрированные журналы.

**Разминка. Упражнение «Угадай»** (5 мин).

Участники сидят в кругу

*Инструкция* : «Нам предстоит совместно решить 1 задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Ведущий считает — один, два, три – на счет три, все одновременно выбрасывают пальцы . Если задача не решена, мы делаем очередную попытку.

**Упражнение «Верблюды»** (10 мин)

Участники строятся в шеренгу.

*Инструкция* : положить руки на плечи впереди стоящего. История: вы верблюды, идете по пустыне, по горячему песку, под палящим, изнуряющим солнцем и несете в мешках песок, эти мешки давят вам на плечи, и по команде начать надавливать на плечи соседа сильнее и сильнее. Все терпят.

**Обсуждение упражнения.**

Почему все терпели?

**Основная часть. Упражнение «Коллаж семьи» (30мин) .**

**Цель: Сплочение членов семьи.**

*Инструкция* : родитель и ребенок совместно выполняют коллаж своей семьи, используя вырезки из журналов

**Обсуждение упражнения** (10 мин) **.**

Каждая семья представляет свой коллаж. Остальные члены группы могут задавать уточняющие вопросы.

**Упражнение «Репортер»** (20 мин) **.**

**Цель: «Исследование межличностных отношений в семье».**

*Инструкция* : ребенок выходит в центр круга. Мама в роли репортера: « Представь себе, что сейчас по телевизору выступает твоя мама и ей репортер задает вопросы о ее ребенке, то есть о тебе. Но сейчас ты будешь выступать в роли своей мамы и попробуешь ответить на вопросы о тебе, так, как бы отвечала твоя мама. Для ввода в роль ребенку задаются вопросы об имени (он должен представиться именем мамы), о профессии, возрасте. Затем репортер спрашивает ребенка непосредственно о нем самом.

Примерный перечень вопросов: «Скажите, у Вас есть ребенок, как зовут, сколько ему лет?», « Расскажите, какой у Вас ребенок?», «Чем Вы любите заниматься вместе?», «Представьте, что Вас сейчас смотрит ребенок, что бы Вы ему сказали?». В роли опрашиваемого должен побывать каждый ребенок, если у вас их двое или трое детей. Затем в центр круга вызывается родитель и он отвечает на вопросы о маме из роли ребенка. Перечень вопросов примерно такой же.

**Обсуждение упражнения** (10 мин **).**

**Завершение группы (10 мин) . Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.**

**Занятие № 11 (совместно дети с родителями). Тема: сотрудничество родителя и ребенка.**

**Инструментарий:** листы бумаги (формата А4), простые карандаши на каждого участника.

**Разминка. Упражнение «Зеркало» (10 мин) .**

*Инструкция***:** участники становятся лицом друг к другу. Один — «зеркало», второй – человек, стоящий перед ним. Человек показывает разные движения, зеркало должно как можно точнее повторить их. Затем игроки меняются ролями: те, кто был «зеркалом», становится человеком, а человек – «зеркалом».

**Упражнение «Построение»** (5 мин) **.**

*Инструкция***:** ведущий задает какой- либо признак для построения, участники должны за определенный промежуток времени выполнить его за 1 мин.

-построение в шеренгу по росту;

-по цвету глаз (в начале- темноглазые, в конце- светлоглазые);

-по размеру обуви.

**Упражнение «Домик»** (15 мин) **.**

*Инструкция***:** участникам дается задание нарисовать свою семью в виде домика и подписать, какая часть дома символизирует какого члена семьи. Например, крыша — папа, фундамент — мама , окошко — ребенок и т.д.

**Обсуждение упражнения.**

1. Почему тот или иной член семьи выбран этой частью дома.

Тренер расшифровывает обозначения частей домика: фундамент-это основание дома, тот член семьи, на ком все держится и на кого все давят. Крыша- тот член семьи, который отвечает за безопасность. Стены — несущая конструкция дома, без этого члена семьи все рухнет. Окна- это тот член семьи, ради которого все делается(чаще всего окна- это дети), труба- тот член семьи, который отвечает за эмоциональные отношения в семье. Двери — контакты.

**Основная часть. Упражнение «Кинематограф» (30 мин)**

**Цель: сплочение членов семьи и участников группы.**

*Инструкция***:** каждая семейная пара (родитель и ребенок) сейчас являются режиссерами, которые будут снимать фильм о семье. Необходимо придумать название, жанр и главного героя фильма. Вы должны придумать и инсценировать свой фильм о семье.

Обсуждение упражнения (10 мин).

**Занятие № 12 ( для родителей). Тема: «Я — Тема высказывания». «Временной язык».**

**Цель занятия:**

1. Понять психологическое различие между: «Я — высказыванием» и «Ты — высказыванием».

2. Освоить навык «Я — высказывания».

3. Познакомить родителей с понятиями «временной язык» и «постоянный язык».

**Разминка (10 мин). Упражнение «Поругай ребенка».**

**Инструкция:** один родитель изображает ребенка, другой родитель его ругает из разных положений.

1. Ребенок сидит, родитель стоит.
2. Родитель сидит, ребенок стоит.
3. Родитель и ребенок стоят друг к другу спиной.

Затем пары меняются ролями.

Обмен чувствами **(5 мин).**

**Основная часть.  Информация для родителей.**

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

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

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

**«Ты – сообщение».**

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

**« Я — сообщение».**

Родитель устал – «Я очень устал» — Реакция ребенка – Папа устал.

Знакомство родителей с моделью «Я — сообщений».

«Я – сообщение включает в себя 3 основных компонента:

1. Описание ситуации (когда, если), вызвавшей напряжение.
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации (Я чувствую).
3. Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы).

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

**Практическая часть.**

**Упражнение № 1**

(Все сидят в кругу). Родители работают со схемами «Я — сообщения» (см. Приложение № 2).

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

**Упражнение №2.**

*Инструкция***:** один из родителей – ребенок, второй – его мама. Проговаривают приготовленное заранее «Ты сообщение» родителю – «ребенку», а задача второго участника в паре переформулировать его в «Я — сообщение».

Затем участники меняются ролями.

Примеры «Ты — сообщения».

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

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

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

Обсуждение упражнения.

1. Какие чувства Вы испытывали в роли ребенка, когда Вам предъявлялось «Ты — сообщение». Что хотелось сделать или ответить?
2. Трудно ли было формулировать «Я — сообщения», если да, то в чем состояла эта трудность? **(10 мин)**
3. **Информация для родителей.**

«Временной» или «постоянный» язык.

**Примеры фраз на постоянном языке:** «Ты всегда играешь, а не занимаешься». «Все время опаздываешь». «Вечно ты бросаешь вещи, где попало».

**Примеры фраз на временном языке:** «Сегодня твои вещи лежат не на месте». «Ты играешь уже 1,5 часа, а занимался только 10 минут», «Ты опоздал сегодня на 15 минут» **(5 мин).**

**Упражнение № 1** (все сидят в кругу).

Инструкция: каждый из родителей, по очереди, придумывает или вспоминает фразу на постоянном языке, которую он наиболее часто произносит в отношении своего ребенка или членов семьи, а остальные участники переформулируют ее на временной язык **(10мин)**

**Завершение группы. Подведение итогов. Обмен чувствами (10 мин)**

**Домашнее задание.** Записать несколько примеров, когда удалось использовать в общении с ребенком «Я — высказывание».

**Занятие № 13 (для родителей). Тема: «Активное слушание».**

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

**Инструментарий:** мяч.

**Разогрев. Психогимнастическое упражнение.**

*Инструкция***:** участники бросают друг другу мяч со словами: «Мне кажется, в детстве ты была…» В ответ каждый может согласиться или нет, сказав «Да», «нет», или «Я такого не помню» **(5 мин).**

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

**Основная часть. Упражнение «Выслушай другого» (20 мин).**

Родители делятся на пары и садятся напротив друг друга.

*Инструкция***:** сначала один выражает свое мнение по поводу заданной темы, а второй внимательно слушает, стараясь запомнить сообщаемую информацию. Затем пересказать как можно ближе к тексту. Ключевые слова: «как я понимаю», «другими словами, ты считаешь», «если я тебя правильно поняла». Затем пары меняются местами.

**Пример темы для обсуждения:** «Трудности и проблемы в воспитании ребенка».

**Обсуждение упражнения.**

1. Получилось ли «хорошо» слышать другого **(10 мин)**

**Информационная часть.**

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Активное слушание создает отношения теплоты, родители могут «влезть в шкуру ребенка», у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей.

Приемы активного слушания:

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

**Правила хорошего слушания:**

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

**Упражнение: «Слушать чувства»(15 мин).**

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

**Примеры сообщений.**

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

Далее родители, по очереди, называют сообщение, а остальные формулируют чувства.

**Завершение группы. Обмен чувствами, впечатлениями (10 мин)**

**Занятие № 14 (для родителей). Тема: «Поощрения и наказания».**

**Цель:** Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

**Инструментарий: нет**

**Разминка. Упражнение «Ассоциация»**

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

**Основная часть. Упражнение.**

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

**Обсуждение с родителями следующих вопросов:**

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

Родители заполняют анкету «Методы воздействия на ребенка» (приложение № 4) (10 мин)

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

**Заключительная часть.**

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

**Прощание.**

**Занятие № 15 (совместно дети с родителями). Тема: Завершение группы. Подведение итогов.**

**Разминка. Любимые игры (30мин).**

*Инструкция:* дети играют в игры, в которые они хотят поиграть со своими родителями. Группа играет в предложенные игры.

**Основная часть. Упражнение «Если бы »(10 мин) .**

Все участники сидят в кругу.

*Инструкция***:** сначала взрослые немного пофантазируют: что было бы, если бы они на миг стали детьми – дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем передают мяч по кругу и по очереди сказать буквально по одному предложению, чтобы они хотели сделать в этой ситуации или иметь и т.д. Если сидящий рядом ребенок хочет спросить маму о чем – либо, он может это сделать. Мама отвечает одним предложением.

Затем дети отвечают на вопрос, что было бы, если бы они стали мамами и папами.

**Диагностическая часть.**

Дети и родители выполняют семейную социограмму. Родители совместно с детьми рисуют молча на одном листе **(30мин)**

**Семейная социограмма**

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нем кружочек диаметром сантиметров 10, и в нем нарисуйте членов своей семьи в форме кружков, и подпишите их имена.

Итак, давайте взглянем на рисунки внимательно (интереснее сначала нарисовать, потом читать интерпретацию).

*Семейная социограмма — это рисуночная проективная методика.*

*Она позволяет наглядно представить семейную систему и разобраться с тем, какое место занимает в семье тот или иной ее член. И даже разобраться в характере коммуникаций в семье.*

**На что смотрим:**

**Число членов семьи, попавших или не попавших в площадь круга.**

* + Если кого-то из членов реальной семьи нет в круге, это может говорить о наличии к ним бессознательных негативных чувств или отсутствие эмоционального контакта с ними.
  + Если в кругу нет самого автора рисунка, то это может быть про трудности его самовыражения в отноошениях с близкими, и как результат — чувство неполноценности, отвергнутости или безразличие к родным.
  + Если при этом на картинке «идеальная семья» он появляется — значит, у него есть стремление занять место в семье, ему хочется быть вовлеченным в процессы семейных отношений.
  + Изображение персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит (например, друг или сказочный герой), говорит о неудовлетворенных потребностях.
  + Умерший член семьи изображается часто в случае непрожитого горя утраты.

**Величина кружков — тема значимости, самооценки, иерархии.**

* Если кружок «Я» по сравнению с другими членами семьи меньшего размера — можно предположить низкая самооценка и непринятие образа «Я».
* Если кружок «Я» идеального больше «Я» реального, то можно допустить наличие внутриличностного конфликта и (или) повышенного уровня невротизации.
* Величина кружков других членов семьи свидетельствует об их значимости в глазах автора рисунка.

**Расположение кружков относительно друг друга — о психологической дистанции.**

* Кто ближе всех к автору рисунка эмоционально, либо кто вызывает у автора наибольшее беспокойство (за этого человека), тот ближе нарисован.
* Кружки, которые соприкасаются, говорят о тесном психологическом контакте или коалиции.
* Удаленность одного кружка от других может указывать на конфликтные отношения в семье, переживание эмоционального отвержения.
* Накладывание одного кружка на другой — слияние, симбиотическая связь, недостаточная дифференцированность (выделенность, отдельность) «Я». Об этом же может говорить изображение членов семьи в одну линию.
* Кружок, который изображен выше всех, обозначает того, кто обладает, по мнению автора рисунка, большей властью. Ниже всех, соответственно, тот, кто самой меньшей.

**Пространство круга**

* Круг — аналог жизненного пространства. Каждый член семьи, как и в жизни, бессознательно стремится занять столько места, сколько он заслуживает. Если в реальной и идеальной картинке человек «занимает» одинаковое пространство, он удовлетворен своим жизненным пространством, если нет — то не удовлетворён.
* Член семьи, вызывающий наибольшую тревогу, изображается в виде сильно заштрихованного кружка или его контур обведен в несколько раз.

**Завершение группы. Подведение итогов (10 мин)**

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

**Обмен чувствами, впечатлениями от данного цикла занятий (10 мин). Прощание.**

**Приложение № 1. Анкета участников тренинга.**

1. Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?
2. Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?
3. Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?
4. Что бы вы хотели добавить в программу, какую тему углубить?

**Приложение № 2. Схема «Я — сообщения».**

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение («Когда я…»).
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации («Я чувствую…»).
3. Предпочитаемый Вами исход (« Мне хотелось бы»).

Если ребенок игнорирует ваше «Я — сообщение», то «Я — сообщение» дается по следующей схеме: «Я — сообщение» – Усиленное «Я — сообщение»: конкретное пожелание («Я хочу…») – Предупреждение о возможных санкциях («Я собираюсь сделать») – Реализация санкций.

**Приложение № 3. Анкета «Оценка своих взаимоотношений с ребенком»**

Родители оценивают свои взаимоотношения с ребенком по 5-ти бальной шкале по следующим критериям:

1. Учеба, выполнение домашних обязанностей (уборка игрушек, вынос мусора и т.д.)
2. Просмотр телевизора, игра на компьютере.
3. Развлечения и досуг (куда пойти в выходной день, как отметить день рождение и т.д.)
4. Покупка игрушек, игр.
5. Покупка или выбор одежды.

**Приложение № 4. Анкета «Методы воздействия на ребенка»**

Оцените в баллах степень использования следующих методов воздействия на ребенка:

Всегда – 1 балл;  
Часто – 2 балла;  
Редко – 3 балла;  
В исключительных случаях – 4 балла;  
Никогда – 5баллов.

1. Приказ, команда.
2. Предупреждение. Угроза.
3. Увещевание, пристыжение.
4. Советы, готовые решения.
5. Нотации, поучения.
6. Критика, несогласие.
7. Похвала, согласие.
8. Насмешка, обзывание.
9. Анализ поведения, интерпретация.
10. Утешение. Поддержка.
11. Допытывание, вопросы.
12. Обращение в шутку.

**Приложение № 7. Бланк стандартизированного наблюдения. Уровень коммуникативных навыков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Навыки | 1б-низкий уровень | 2б-средний уровень | 3б-высокий уровень |
| Включенность в игровую деятельность |  |  |  |
| Умение принимать правила |  |  |  |
| Умение вербально выражать свои мысли |  |  |  |
| Итого: | Сумма 3-4 б | Сумма 5-6 б | Сумма 7-9 б |

**Тренинг коррекции детско-родительских отношений «Гармония»**

Данный треннинг коррекции детско-родительских отношений предназначен для родителей с неадекватными стилями семейного воспитания, при коммуникативных нарушениях в семье: разобщённость, перверсия ролей и т.д. с детьми старшего дошкольного возраста и младшего школьного.

Ребенок растет в семье, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи и добро, и зло, все, чем характерна его семья. Став взрослыми, дети повторяют в своей семье все то, что было в семье его родителей. В семье регулируются отношения ребенка к окружающему, в семье он получает опыт нравственности, моральных норм поведения. И хотя родители как центр ориентации и идентификации отступают в подростковом и юношеском возрасте на второй план, это относится лишь к определенным областям жизни. Для большинства молодых людей родители, и особенно мать, остаются главными эмоционально близкими лицами и в этом возрасте. Так семья остается ведущим институтом в формировании и развитии социально значимых ценностей и установок личности ребенка, его социализации.

Предложенный вариант программы для родителей и детей, направлен на поиск совместных решений, сближения двух миров – столь близких, взаимозависимых, но не всегда мирно сосуществующих. И очень важно заложить основы доверительного взаимодействия, когда ребенок только вступает на путь формирования осознанных коммуникаций.

**Целью** данной программы является формирование первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях, обязанностях; сплочение детей и родителей. А также гармонизация детско-родительских отношений с помощью проведения совместных мероприятий.

При работе с детско-родительской парой в данном направлении реализуются следующие **задачи:**

1. Сплочение членов семьи.
2. Гармонизация внутрисемейных отношений
3. Развитие коммуникативных навыков детей, повышение самооценки.
4. Положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми.

Срок реализации программы 3 месяца.

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

**Структура занятий:**

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

**Методические средства, используемые в программе:**

коммуникативные игры, совместная деятельность родителей и детей (рисование, конструирование), ролевое моделирование.

Игровое содержание этой программы строилось с использованием игр и упражнений разных авторов, а также собственных модификаций.

**Структура цикла:**

**Диагностический этап.** Проводится на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и на заключительном занятии.

Задача: диагностика стиля семейного воспитания, особенностей межличностных отношений в семье, уровня коммуникативных навыков детей.

**Для родителей:** опросник (АСВ), оценка по пятибалльной шкале межличностного общения с ребенком, кинетический рисунок семьи, семейная социограмма.

**Для детей:** кинетический рисунок семьи, диагностика уровня коммуникативных навыков, совместный с родителем рисунок на одном листе, семейная социограмма.

**Практические (совместные) занятия для родителей и детей.**

Основные задачи:

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

**Практические занятия для родителей**

Основные задачи:

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

**Завершающий.**

Основные задачи:

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

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

В результате реализации программы, ожидается положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми. Сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, повышение самооценки ребенка.

Диагностика проводится до начала занятий на предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и по завершении цикла занятий на последней встрече.

Родители заполняют опросник анализа семейных взаимоотношений (АСВ), оценивают по пятибалльной шкале межличностное общение с ребенком, выполняют кинетический рисунок семьи, а также совместный рисунок с ребенком на одном листе.

Дети выполняют кинетический рисунок семьи.

Психолог оценивает уровень коммуникативных навыков детей методом стандартизированного наблюдения.

На заключительной встрече, по окончании цикла, родители заполняют анкету участника тренинга, вновь оценивают свое межличностное общение с ребенком, дети и родители заполняют семейную социограмму, родители и дети выполняют кинетический рисунок семьи. Психолог оценивает уровень коммуникативных навыков детей по трехбалльной шкале.

Эффективность измеряется по качественному анализу рисуночных проб, положительной динамикой в оценках родителей своих взаимоотношений с детьми, повышению коммуникативных навыков детей.

**Тематический план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цель** | **Количество часов** | **Форма проведения** |
| **Раздел 1. Диагностические мероприятия для родителей** | | | |
| 1. Опросник анализа семейных взаимоотношений (АСВ) | Выявление нарушений процесса воспитания. | 45 мин. | Групповое тестиро-вание |
| 2. Заполнение анкеты «Оценка своих взаимоотношений с ребенком» | Оценка родителями своих взаимоотношений с ребенком. |  |  |
| Оценка родителями своих взаимоотношений с ребенком. | Получение информации о субъективной семейной ситуации исследуемого родителя. |  |  |
| 4. Выполнение проективной методики «Семейная социограмма» | Получение информации о межличностных семейных отношениях. |  |  |
| **Диагностические мероприятия для детей** | | | |
| 1. Выполнение кинетического рисунка семьи | Получение информации о субъективной семейной ситуации исследуемого ребенка. | 45 мин. | Групповое тестирование |
| 2. Выполнение проективной методики «Семейная социограмма» | Выявление положения ребенка в системе межличностных семейных отношений. |  |  |
| 3. Заполнение психологом бланка коммуникативных навыков ребенка | Определение уровня сформированности коммуникативных навыков ребенка. |  | Индивидуальная беседа |
| **Раздел 2. Практические занятия для детей и родителей** | | | |
| Занятие № 1 **1. Разминка** Упражнения: «Помнишь мое имя?», «Символ», «Меняемся местами». **2. Основная часть** Упражнения: «Фигуры», «Сиамские близнецы», «Тень». **3.Завершение группы.** Упражнение «Клубок». | Знакомство, повышение уровня доверия между участниками. Сотрудничество родителя и ребенка. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 2 **1. Разминка** Упражнения: «Снежный ком», «А я еду!». **2. Основная часть** Упражнения: «Родители и дети», «Слепой», «Мозговой штурм. (Афоризмы о семье)». **3. Завершение группы.** Упражнение «Волшебная палочка». | Повышение групповой сплоченности. Сотрудничество родителя и ребенка. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 3 **1. Разминка Упражнения:** «Лобное место», «Путаница», «Найди себе пару». **2. Основная часть** Упражнения: «Слепое слушание», «Что говорит тебе кукла?», «Построение». **3. Завершение группы.** Рефлексия, получение обратной связи. | Сотрудничество родителя и ребенка. Диагностика тревожных состояний. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 4 **1. Разминка Упражнения:** «Комплименты», «Кричалки – шепталки - молчалки», «Дыхание доброго животного». **2. Основная часть** Упражнения: «Водитель», «Мне нравится», «Мозговой штурм (Ты остался один дома)». **3. Завершение группы.** Упражнение «Подарки». | Сотрудничество родителя и ребенка. Выявление уровня самостоятельности ребенка. Выявления уровня волевой регуляции ребенка. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 5 **1. Разминка Упражнения:** «Снежный ком», «Передай предмет», «Что можно сделать с предметом?». **2. Основная часть** Упражнения: «Похвастайся мамой (папой)», «Семейный портрет». **3. Завершение группы.** Упражнение «Лобное место». | Сотрудничество родителя и ребенка. Диагностика внутрисемейных отношений. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 6 **1. Разминка Упражнения:** «Поздороваемся частями тела», «Паровозик я + хороший». **2. Основная часть** Упражнения: «Совместное творчество», «Поссорились», «Коллаж семьи». 3. Завершение группы. Упражнение «Аплодисменты». | Сотрудничество родителя и ребенка. Актуализация ценности семьи. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 7 **1. Разминка Упражнения:** «Я и мама (папа)», «Имитатор». **2. Основная часть** Упражнения: «Держи дистанцию», «Скульптура», «Покрывало». **3. Завершение группы.** Рефлексия, получение обратной связи. | Сотрудничество родителя и ребенка. Исследование психологической дистанции в семейных отношениях. Выявление внутрисемейной волевой структуры. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| Занятие № 8 **1. Разминка Упражнения:** «Я + ты», «Согласованность действий». **2. Основная часть** Упражнения: «Репортер», «Семейные заповеди», «Мне кажется, что мы похожи». **3. Завершение группы.** Рефлексия, получение обратной связи. | Сотрудничество родителя и ребенка. Исследование семейных ценностей и традиций. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |
| **Раздел № 3. Занятия для родителей (Повышение уровня родительской компетенции)** | | | |
| Занятие № 9 «Я-высказывания» **1. Разминка Упражнения:** «Недетские запреты», **2. Основная часть** Мини лекция «Ты-сообщения», «Я-сообщения». **3. Практическая часть.**1. Формулирование «Я-сообщений». 2. Проигрывание ситуаций с использованием «Я-сообщений» **4. Завершение группы.** Упражнение «Солнце любви» | 1. Понять психологическое различие между «Я-высказыванием» и «Ты-высказыванием». 2. Освоить навык «Я-высказывания». | 1,5 часа | Групповая (только родители) |
| Занятие № 10 «Активное слушание» **1. Разминка Упражнения:** «Лучшее воспоминание детства». Обсуждение домашнего задания. **2. Основная часть** Мини лекция «Правила активного слушания». Упражнения: «Выслушай другого», «Слушай чувства». **3. Завершение группы.** Рефлексия, получение обратной связи. | Знакомство с приемами активного слушания, развитие навыков активного слушания. | 1,5 часа | Групповая (только родители) |
| Занятие № 11 «Поощрения и наказания» **1. Разминка** Упражнение: «Ассоциация». **2. Основная часть** Упражнение: «Яркое негативное воспоминание детства, связанное с наказанием родителями». Обсуждение домашнего задания. Заполнение анкеты: «Методы воздействия на ребенка». Мини лекция «Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций (по Т. Гордону)». **3. Завершение группы.** Мини лекция «Основные принципы использования поощрений и наказаний» | Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний и каталогом негативных эффектов типичных родительских реакций (по Т. Гордону). | 1,5 часа | Групповая (только родители) |
| **Раздел № 4. Завершающий этап** | | | |
| Занятие № 12 Завершение группы. **1. Разминка.** Упражнение: «Любимые игры». **2. Основная часть** Упражнения: «Если бы». 3. Диагностическая часть. **4. Завершение группы.** Подведение итогов, награждение грамотами, вручение фотографий. | Подведение итогов. Заключительная диагностика. Вручение грамот и фотографий. | 1,5 часа | Групповая (родители совместно с детьми) |

**Практические занятия**

**Занятие №1 (совместно дети с родителями)**

**Тема:** Знакомство

**Инструментарий:** жетоны с именами участников, листы (формат А4) на каждого участника, фломастеры, ручки, небольшая мягкая игрушка (символ группы), веревка (1 м.), несколько веревок (50 см.)

Перед началом работы имеет смысл познакомить участников с целью программы, ее задачами, прояснить организационные моменты, обсудить правила группы.

**Правила группы.**

Тренер вводит правила группы и обсуждает их с участниками тренинга.

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

**1. Разминка.**

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

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

**Упражнение «Символ»** (участники сидят в кругу)

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

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

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

**2. Основная часть.**

**Упражнение «Фигуры»** (участники стоят в кругу).

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

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

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

Обсуждение упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Обмен чувствами, впечатлениями.

**3. Завершение группы.**

**Упражнение «Клубок»** (участники сидят в кругу)

Цель: Сплочение группы, фиксация основных достижений тренингового занятия.

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

**Занятие № 2 (совместно дети с родителями)**

**Тема:** Повышение групповой сплоченности. Сотрудничество родителя и ребенка.

Не лишним будет поблагодарить участников за то, что они пришли на занятие.

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

**1. Разминка.**

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

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

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

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

**2. Основная часть.**

**Игра «Родители и дети»**

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

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

Обсуждение чувств, возникших во время выполнения упражнения.

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

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

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

Обсуждение упражнения.

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

**Упражнение «Мозговой штурм»** (участники сидят полукругом)

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

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

**Завершение группы**

**Упражнение «Волшебная палочка»**

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

Подведение итогов занятия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятия.

**Занятие № 3 (совместно дети с родителями)**

**Тема:** Сотрудничество родителя и ребенка.

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

**1. Разминка.**

**Упражнение «Лобное место»** (около 15 мин.)

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

**Упражнение «Путаница»** (участники стоят в кругу)

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

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

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

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

**Основная часть.**

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

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

Инструкция: каждому из участников в паре раздается по семь спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-нибудь фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить такую же. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается, а фигуры сравниваются. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать. (15-20 мин.)

Обсуждение упражнения:

1. Сложно ли было объяснять, без помощи рук, как построить фигуру? Почему?
2. Сложно ли было понять со слов партнера как построить фигуру? Почему?

**Упражнение «Что говорит тебе кукла?»**

Цель: выявить актуальные проблемы участников группы.

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

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

**Упражнение «Построение»**

Цель: отработка навыков общения, усовершенствовать общение в команде.

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

**3.Завершение группы.**

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

**Занятие № 4 (совместно дети с родителями).**

**Тема:** Сотрудничество родителя и ребенка.

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

**1. Разминка.**

**Упражнение «Комплименты»** (участники сидят в кругу).

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

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

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

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

Обсуждение упражнения с детьми.

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

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

**1. Основная часть.**

**Упражнение «Водитель»** (семейные диады)

**Цель:** достижение взаимопонимания на разных уровнях взаимодействия.

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

Обсуждение упражнения. Обмен чувствами, впечатлениями:

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

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

Цель: установление позитивного диалога между ребенком и родителем.

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

Обмен чувствами.

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

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

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

Задачи, которые зачитывает тренер:

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

**Завершение группы.**

**Упражнение «Подарки»** (25 мин.)

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

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

**Занятие №5 (совместно дети с родителями)**

**Тема:** Сотрудничество родителя и ребенка.

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

**1.Разминка.**

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

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

**Упражнение «Передай предмет»**

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

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

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

Цель: развитие творческого мышления.

Инструкция: каждый, по очереди, должен сказать, как можно использовать этот предмет (шарф). Начинает игру тренер, продолжает – участник справа от него и далее по кругу. Тот участник, который не сможет придумать как использовать данный предмет – выбывает из игры. Побеждает участник, придумавший больше всего способов. (10 мин)

**2. Основная часть.**

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

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

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

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

Цель: Диагностика внутрисемейных отношений.

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

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

**3. Завершение группы**

**Упражнение «Лобное место»** — (15 мин.)

Цель: получение обратной связи, рефлексия.

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

**Занятие №6 (совместно дети с родителями)**

**Тема:** Сотрудничество родителя и ребенка.

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

**1. Разминка.**

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

Цель: повышение эмоционального фона, установление тактильного контакта.

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

**Упражнение «Паровозик я + хороший».**

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

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

**2.Основная часть.**

**Упражнение «Совместное творчество»**

Цель: актуализация ценности семьи.

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

**Упражнение «Поссорились»**

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

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

**Упражнение «Коллаж семьи»**

Цель: Сплочение членов семьи.

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

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

**3. Завершение группы.**

**Упражнение «Аплодисменты»**

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

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

Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10 мин)

**Занятие №7 (совместно родители с детьми)**

**Тема:** Сотрудничество родителя и ребенка.

**Инструментарий:** Листы А4, покрывало, диск с релаксирующей музыкой, магнитофон.

**1. Разминка.**

**Упражнение «Я и мама (папа)».**

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

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

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

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

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

**Упражнение «Имитатор»**

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

**2. Основная часть.**

**Упражнение «Скульптура».**

Цель: исследование межличностных отношений в семье.

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

Обсуждение упражнения.

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

**Упражнение «Держи дистанцию»**

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

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

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

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

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

**Упражнение «Покрывало»**

Цель: развитие доверия, релаксация.

Инструкция: все участники становятся вокруг покрывала и берутся за него. Один участник садиться или ложится на покрывало, остальные приподнимают его и бережно покачивают, и опускают. Упражнение выполняется под релаксирующую музыку (10 мин)

**3.Завершение группы.**

Обмен чувствами, впечатлениями от занятия (10 мин)

**Занятие №8**

**Тема:** Сотрудничество родителя и ребенка.

**Инструментарий:** листы А4, мяч.

**1.Разминка.**

**Упражнение «Я + ты»** (дети с родителями)

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

**Упражнение «Зеркало».**

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

**Упражнение «Согласованные действия»**

Дети и родителям предлагается показать парные действия:

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

**1. Основная часть**

**Упражнение «Репортер»**

Цель: «Исследование межличностных отношений в семье».

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

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

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

Обсуждение упражнения (10 мин).

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

Цель: исследование межличностных семейных отношений.

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

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

Цель: исследование семейных традиций, ценностей.

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

Затем происходит взаимообмен написанным в кругу (20 мин).

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

**3. Завершение группы.**

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

**Занятие № 9 (для родителей)**

**Тема:** «Я - высказывания».

**Цель занятия:**

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

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

**1. Разминка.**

**Упражнение «Недетские запреты».**

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

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

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

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

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

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

**1. Основная часть.**

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

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

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

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

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

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

Знакомство родителей с моделью «Я - сообщений».

«Я – сообщение включает в себя 3 основных компонента:

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

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

Практическая часть.

**Упражнение № 1**(все сидят в кругу)

Родителям раздаются схемы «Я-сообщений» (см. Приложение № 2).

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

**Упражнение №2.**

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

Примеры «Ты-сообщений».

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

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

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

Обсуждение упражнения.

1. Какие чувства Вы испытывали в роли ребенка, когда Вам предъявлялось «Ты-сообщение». Что хотелось сделать или ответить?
2. Трудно ли было формулировать «Я-сообщения», если да, то в чем состояла эта трудность? (10 мин)

**3. Завершение группы.**

**Упражнение «Солнце любви»**

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

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

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

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

**Занятие №10 (для родителей).**

**Тема:** «Активное слушание».

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

**Инструментарий:** игрушка (символ группы)

**1. Разминка**

**Упражнение «Лучшее воспоминание детства»**

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

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

**2. Основная часть.**

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

Цель: обучения навыкам активного слушания, эмпатии, рефлексии.

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

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

Обсуждение упражнения:

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

Информационная часть.

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

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

Правила «хорошего» слушания:

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

**Упражнение: «Слушать чувства».**

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

Примеры сообщений:

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

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

**3.Завершение группы.**

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

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

**Занятие №11 (для родителей)**

**Тема:** «Поощрения и наказания».

**Цель:** Знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

**Инструментарий:** нет

**1. Разминка.**

**Упражнение «Ассоциация»**

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

**2. Основная часть.**

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

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

Обсуждение с родителями следующих вопросов:

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

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

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

**3. Заключительная часть.**

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

Домашнее задание: Придумать новую совместную игру с ребенком.

**Занятие № 12**

**Тема:**Завершение группы. Подведение итогов.

**1. Разминка.**

**Любимые игры.**

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

**2. Основная часть.**

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

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

Диагностическая часть.

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

**Завершение группы.**

**Подведение итогов** (10 мин)

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

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

**Программа тренинга актуализации внешних и внутренних личностных ресурсов взрослых в ситуации стресса.**

Современный мир ставит перед взрослым человеком много задач, которые он должен решать. И не всегда это удается сделать быстро, легко, конструктивно. Неудачи в социуме, личной жизни, нарушает целостность личности, лишает чувства безопасности и комфорта. Что в свою очередь постепенно оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние самого взрослого человека.

Способность справляться со стрессовыми ситуациями в этой нелегкой жизни, наполненной многозадачностью и необходимостью успеть, преодолеть, решить, в значительной степени влияет на процесс воспитания и взаимодействия с ребенком. Умение справляться с внутренними страхами, напряжением и тревогой, увидеть в себе ценность и красоту, поможет взрослому человеку увидеть прекрасное, удивительное и волнующее в своем ребенке.

**Цель:** актуализация внешних и внутренних ресурсов личности, формирования жизнестойкого поведения.

**Задачи:**

**1**. Снижение уровня психоэмоционального напряжения

**2.** Обучение эффективным методам релаксации

**3**. Развитие навыков жизнестойкого поведения.

**Целевая аудитория**: участники в возрасте от 18 лет в количестве до 10 – 12 человек.

**Продолжительность:** 1,5 – 2 часа.

**Структура занятия:**

1.Знакомство/приветствие. Разминка.

Цель: установление контакта, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе.

2. Основная часть занятия.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач тренингового занятия.

3. Рефлексия/обратная связь. Подведение итогов.

Цель: ретроспективная оценка занятия в эмоционально-смысловом и эмоционально-оценочных аспектах, вентиляция чувств участников. Здравствуйте, уважаемые участники тренинга! Приветствую вас на тренинге. Давайте познакомимся.

**Упражнение «Многие знают…»**

Цель: знакомство участников между собой, активизация работы в группе. Время выполнения: 5 минут.

Участникам предлагается по кругу представиться так, как им бы хотелось, чтобы их называли, и продолжить две фразы о себе. 1. Многие знают, что я… 2. Но мало, кто знает, что я…

Участники подписывают бейджи.

Вопросы для обсуждения: 1. Что нового вы узнали друг о друге? 2. Сложно ли было рассказывать что-то новое о себе?

**Упражнение «Больше цвета!»**

Цель: активизация работы в группе, сплочение участников.

Время выполнения: 10 минут.

Участникам предлагается подумать, какого цвета у них сегодня настроение и изобразить это с помощью различных средств: мимики, жестикуляции, спеть, станцевать… Главное условие – цвет не должен быть назван. Остальные участники должны его угадать. Возможен другой вариант упражнения. Ведущий называет какой-либо цвет, участники по очереди пытаются его изобразить.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было выполнять это упражнение?

2. Какие чувства вы испытывали в ходе его выполнения?

**Информация для ознакомления**. Сегодня мы познакомимся с вами с понятием «стресс», рассмотрим основные методы борьбы со стрессом, поговорим о том, какие внешние и внутренние ресурсы можно применять для выхода из ситуации стресса. Для того, чтобы наше занятие прошло наиболее эффективно, предлагаю вам соблюдать несколько простых правил;

1. Активное участие

2. Говорить о себе (от первого лица) и сосредоточиться на своих ощущениях, мыслях и чувствах

3. Внимательно слушать других участников.

Помните, что участие в тренинге – добровольное, если какие-то упражнения вызывают у вас внутреннее сопротивление или вы не готовы поделиться своими мыслями и чувствами с группой, вы можете отказаться от участия. Итак, начнём.

**Что такое стресс?** (обсуждение). Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход из сложившейся ситуации. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами. Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку. Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому. Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель. Выделяют два вида стресса.

**Эустрессы** («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти на работу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

**Дистрессы** (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

Как у многих сложных и многогранных понятий, у стресса тоже существуют свои мифы. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Разберем несколько наиболее часто встречающихся мифов о стрессе и опровергнем их.

**Миф - Опровержение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Опровержение** |
| 1. От стресса страдают только слабые люди | 1.Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу. |
| 2. Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы. | 2.Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них — ситуация, которая вызывает стресс, вторая — отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека. |
| 3.Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, — это просто отдохнуть. | 3.Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим методикам управления стрессом. |
| 4.Чем меньше стрессов, тем лучше. | 4.Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом. |
| 5. Целью стрессменеджмента является полное устранение стресса. | 5.Стресс не может быть устранён полностью. Как говорил основатель учения о стрессе, Ганс Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение — это часть жизни. Цель стресс-менеджмента — контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы. 6 Любой стресс вреден. Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден. |
|  |  |

**Упражнение «Я и стресс»**

**Цель:** развитие уровня эмпатии, самопознание.

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

**Вопросы для обсуждения** (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок):

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет? 2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

**Упражнение «Каналы чувств»**

**Цель:** актуализация внешних и внутренних ресурсов.

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Участникам предлагается подумать, какие способы борьбы со стрессом он использует (каналы выхода чувств). Далее каждый называет свои способы, ведущий, уточняя, заносит каналы выхода чувств в таблицу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ч | У | В | С | Т | Во |
|  |  |  |  |  |  |

После того, как все участники высказались, ведущий поясняет, что означает название каждого канала.

Израильский профессор Мули Лаад предложил модель, сущность которой состоит в том, что можно выделить, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса.

**1. Чувство** (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью плача, описания чувств.

**2. Ум** (когнитивный канал) - человек стремится получить информацию, составляет планы, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

**3. Верования** (система верований и убеждений) – человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, испытывает надежду.

**4. Социум** (социальная сфера) – человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции.

**5. Тело** (телесный канал) – человек стремится к физической активности, к совместной деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

**6. Воображение** (сфера фантазии) – фантазии о путешествиях, юмор (в том числе черный юмор), творчество (в любом виде искусства).

При этом профессор Лаад утверждает, что у каждого человека существуют все шесть каналов, но превалирует обычно один из них. Это теоретическое построение приводит нас к двум практическим выводам;

**Во-первых**, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами. Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой?

**Во-вторых**, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному. Способы, помогающие одним, не утешают других.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какой канал выхода чувств преобладает у вас?

2. Каким каналом вы не пользуетесь?

**Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»**

**Цель:** актуализация внутренних ресурсов, формирование жизнестойкого поведения.

Время выполнения: 15 минут.

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос : где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их.

**Мои достижения и достоинства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности) | Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь) | Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные) |
|  |  |  |

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что вызывало затруднения?

2. Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

**Упражнение «Воздушные шары»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов.

Время выполнения: 15 минут.

Участникам предлагается по два воздушных шара и фломастеру. Ведущий просит участников составить список типичных для себя факторов стресса и расположить их в порядке убывания (работа, личная жизнь, негативные мысли и т.п.).

Далее участники сосредотачиваются на самом сильном факторе, вспоминают свою реакцию на него и надувают один из шаров, представляя, что отдают ему свои отрицательные эмоции. Ведущий предлагает участникам проткнуть шар с помощью иглы, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улетучиваются.

Затем участники надувают по второму шару, представляя себе, что наполняют его положительной энергией. Можно нарисовать на шаре что-то приятное или подписать слово, обозначающее положительную эмоцию, дать шару имя.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как вам хочется поступить со вторым шаром?

2. Может быть, вы возьмёте его с собой или отпустите в небо?

3. Что вы чувствовали, когда избавлялись от негативных эмоций, надувая шар?

**Упражнение – визуализация «Храм тишины»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Время выполнения: 15 минут.

Представьте холм, поросший зеленью. Тропа ведет на вершину, где возвышается Храм Тишины. Форма его отражает качества вашего высшего сознания: благородство, гармонию. Стоит весеннее утро, солнечное и теплое. Обратите внимание, во что вы одеты. Восходя по тропе, начните сознавать свое тело и почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с землей. Почувствуйте на лице ветерок. Смотрите по сторонам на деревья, кусты, травы, полевые цветы. Вы приближаетесь к вершине холма. Храм Тишины окружен атмосферой вечного безмолвия. Здесь никогда не звучало ни единое слово. Вы приблизились к большим деревянным вратам храма. Вы видите, как ваши руки касаются их, и ощущаете прикосновение к дереву. Прежде чем отворить дверь, осознайте, что внутри вас окружает тишина. Вы входите в Храм. Вы чувствуете, что вокруг вас тишина и покой. Вы идете в эту тишину, осматриваясь вокруг. Вы видите большой пронизанный светом свод. Это свет не только проникающих сюда солнечных лучей, он исходит также изнутри тишины, концентрируясь в той сияющей области, которую вы видите перед собой. Вы входите в эту пронизанную светом тишину и чувствуете, что она охватывает вас. Вас окутывают лучи доброго, теплого, могущественного света. Позвольте этой светоносной тишине войти в вас. Почувствуйте, как она течет по жилам и проникает в каждую клетку вашего тела.

Оставайтесь в этой тишине две-три минуты. Вслушивайтесь в тишину. Тишина – это определенное качество, а не просто отсутствие звуков. Медленно покиньте сияющую область, пройдите назад по храму и выйдите за его врата. Выйдя наружу, откройтесь весне, почувствуйте легкий ветерок и вслушайтесь в пение птиц.

**Упражнение – обратная связь «Мои мысли»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения, глубокая мышечная релаксация.

Время выполнения: 5 минут.

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Что для меня было важно?

2. Что было трудно?

3. Что понравилось?

4. Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружения?

Спасибо за участие!

**Список литературы**

1. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Изд. «Речь» Санкт-Петербург 2000г.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком как?
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.
5. Эйдемиллер Э.Г. Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.
6. Бардиер Г.Л. Почему психолог похож на кота?. М.: Генезис, 2002
7. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. М.: Генезис, 1999.
8. Григории Н. Программа «Связующая нить»./ Школьный психолог , 1999.
9. Дольто Фр. На стороне ребенка. Екатеринбург: У-Фактория, 2004.
10. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи. – М.: «Ось-89», 2004.
11. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, - 1996.
13. Яничева Т.Г. Полезная книга для хороших родителей: Ответы психологов на вопросы родителей. – СПб.: «Речь», 2007.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.:Новая школа, 1995.
15. Осорина М.В.Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб.: «Речь», 2005.

1. [↑](#footnote-ref-1)