

Министерство труда и социальной защиты населения Новгородской области

ОАУСО "Боровичский комплексный центр социального обслуживания"

Сборник программ по профилактике жестокого обращения и реабилитации несовершеннолетних, подвергшихся насилию и жесткому обращению

Боровичи

2019

В данном сборнике представлены материалы, разработанные в рамках Комплекса мер, направленных на развитие региональной системы обеспечения безопасного детства в Новгородской области, на 2019-2020 годы. Материалы разработаны совместно с комплексными центрами социального обслуживания Новгородской области, НОЦППМС. Цель данного сборника – представить специалистам способы работы по профилактике жестокого обращения с детьми, пережившими жестокое обращение. Методические материалы предназначены для специалистов, осуществляющих профилактику жестокого обращения с детьми, социальную реинтеграцию, физическую и психологическую реабилитацию детей, пострадавших от жестокого обращения и преступных посягательств, в том числе сексуального характера.

Составители: А.Ф.Волкова, О.В.Козленко, Т.С.Ефремова, И.Б. Галдина.

Содержание

Подпрограмма реабилитации и коррекции поведения детей, проявляющих насилие по отношению к другим детям, в том числе сексуального характера «МиР» (ОАУСО «Солецкий комплексный центр социального обслуживания»).....4

Программа коррекции детско-родительских отношений (ОАУСО "Окуловский комплексный центр социального обслуживания").....41

Программа работы психолога, в сенсорной комнате, с женщинами и детьми, оказавшимися в социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения (ОАУСО "Крестецкий комплексный центр социального обслуживания).....68

**Подпрограмма
реабилитации и коррекции поведения детей,
проявляющих насилие по отношению к другим детям,
в том числе сексуального характера «МиР»
(ОАУСО «Солецкий комплексный центр социального обслуживания»)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы

Проблема насилия и жестокости над детьми за последние годы в нашей стране стала особенно актуальной. Жестокое обращение с детьми в семье, школе, со стороны сверстников - это драматический пример полного распада семьи с одной стороны, и насаждение агрессивности, как нормы поведения в школе и микросоциуме - с другой.

Такое поведение включает в себя как намеренные, непреднамеренные действия, так и недосмотр. Традиционно различают четыре общих категории жестокого обращения с детьми: физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение потребностями ребенка, эмоциональное насилие.

Многие взрослые, дети, проявляющие жестокость к окружающим, как правило, сами ранее подвергались подобному обращению. Психологическая жестокость является настолько распространенной, что можно с полной уверенностью утверждать: ни один человек не вырастает без того, чтобы не испытать на себе - прямо или косвенно - какое-то из ее проявлений.

Агрессивные тенденции, жестокость в поведении особенно отчётливо проявляются у детей, подвергшихся насилию в асоциальных семьях. Они подражают в жестокости взрослым, не боятся, в определённой степени, наказания, а напротив, как бы провоцируют его. С детьми-лидерами ведут себя подобострастно, униженно, но не избегают общения с ними. С детьми слабее себя или с животными жестоки, издеваются над ними. У них наблюдаются аффективные настроения в виде дисфорических вспышек со злобой, двигательным возбуждением, драчливостью с элементами аффективно суженного сознания в сочетании с преобладанием дистимического фона настроения вне приступов агрессии и псевдовзрослости в поведении. Их характеризует трусливость, подчинение сильным, лстивость, склонность к воровству, нередко бессмысленному, с тенденцией к порче вещей, формируется жестокость с элементами мучительства.

В профильном оздоровительном лагере «Надежда» предоставляется возможность отдохнуть детям из семей, которые находятся в сложных экономических и социальных условиях; детям, которые находятся в социально опасном положении: их родители злоупотребляют спиртными напитками, дети проживают в условиях, не соответствующих санитарно-гигиеническим нормам. Некоторые из них, возможно, подвергались физическому, эмоциональному насилию. Подобный негативный опыт не только наносит непоправимый вред здоровью ребенка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, но и формирует социально-дезадаптивных, инфантильных людей, не умеющих трудиться, не способных создать здоровую семью, быть хорошими родителями. Поэтому возникла необходимость создания подпрограммы "МиР", направленной на реабилитацию и коррекцию поведения детей, проявляющих насилие по отношению к другим детям, в том числе сексуального характера, в условиях профильного оздоровительного лагеря с круглосуточным пребыванием «Надежда» на базе отделения социального приюта для детей и подростков ОАУСО «Солецкий КЦ».

Цели программы:

1) Социальная реинтеграция и реабилитация несовершеннолетних по преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате насилия и жестокого обращения.

2) Коррекция и профилактика отклоняющегося поведения детей, склонных к проявлению насилия по отношению к другим детям, в том числе сексуального характера.

Задачи программы:

- 1.Создание условий для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматическим опытом.
- 2.Снижение конфликтов в среде "ребенок-ребенок".
- 3.Развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- 4.Развитие у детей навыков адаптивного выражения собственных чувств и распознавания у других людей.

Целевая группа:

- несовершеннолетние, проживающие в семьях, находящихся в социально опасном положении, и семьях группы риска.

Срок реализации подпрограммы: 3 недели (одна смена).

Программа предназначена для работы с подростками с 7 до 17 лет; оптимальная численность группы – 10-15 человек; продолжительность занятий – 30 - 45 минут.

Программа рассчитана на 6 занятий.

Групповые занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Индивидуальные занятия проводятся по мере необходимости.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение у детей уровня эмоциональной тревожности, улучшение психологического состояния.
2. Снижение агрессии и конфликтности в детской среде.
3. Формировать негативное отношение детей ко всем формам жестокого обращения.

В результате реализации подпрограммы используются различные технологии и методики работы с несовершеннолетними:

- диагностические методики;
- арт-терапевтические упражнения;
- конкурсы;
- различного вида игры;
- "активное слушание"

Тематический план

№ п/п	Наименование этапов	Срок	Ответственный
1.	Диагностический: 1.1. Анкета для специалистов «Признаки агрессивности» (входная, контрольная) Приложение №2 1.2. Анкета для специалистов «Критерии агрессивного ребенка» Приложение №3 1.3.Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки) Приложение №4 1.4.«Определение склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел» Приложение №5 1.5.Тест «Умеете ли вы слушать» или «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера. Приложение №6	Первая неделя смены	Психолог

2	Коррекционно-развивающий: 2.1.Занятие "Эмпатия" 2.2.Занятие «Я и другие вокруг меня» 2.3.Занятие "Разряжаем негатив – заряжаем позитив!" 2.4. Конкурс "Мир без жестокости"Приложение №7	Вторая и третья недели смены	Психолог/специалист по соц. работе
3.	Профилактический: организация индивидуальных и групповых бесед с детьми	По мере необходимости, в течение всей смены	Психолог/специалист по соц. работе
4.	Просветительский: 4.1.Семинар «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков» Приложение №8 4.2.Семинар - практикум «Профилактика детской агрессии» Приложение №9	Вторая недели смены	Психолог/специалист по соц. работе
5.	Контрольная диагностика: 5.1.Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки) 5.2. «Определение склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел»	Третья неделя смены	Психолог

Контрольный этап реализации программы

Диагностические методики, используемые в работе с детьми 7 -17 лет, определяющие склонности ребенка к отклоняющему поведению:

1. Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки)

Цель методики: выявление выраженности физической, вербальной, косвенной агрессивности, склонности к раздражению, негативизму, обиде, подозрительности, чувству вины.

2. «Определение склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел»

Цель методики: измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое психическое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного ее отсутствия до предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие агрессивности начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д.

Использование этих методик позволяет выявить отклонения в поведении детей.

Вторичная диагностика по данным методикам помогает отследить динамику коррекционной работы с детьми и тренинговой работы в детской среде.

Результативность

Используя программу «МиР» для социальной реинтеграции и реабилитации несовершеннолетних по преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих

последствий травм, полученных в результате насилия и жестокого обращения. Результатом коррекционно-развивающей работы с использованием программы «МиР» становится снижение у детей уровня эмоциональной тревожности, улучшение психологического состояния, снижение агрессии и конфликтности в детской среде, формирование негативного отношения детей ко всем формам жестокого обращения.

С течением времени при дальнейшем активном участии специалистов и детей, которое заключается в постоянной поддержке и развитии приобретённых детьми в процессе коррекционной и тренинговой работы навыков: игровых, самоконтроля, двигательного контроля, самоанализа и других, у детей развивается способность вступать в конструктивные речевые диалоги, налаживать отношения со сверстниками в игре и вне игры, а также мирно решать возникающие конфликты.

Список литературы.

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
2. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
3. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов.// Школьный психолог №16, 2003.
4. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. —256 с
5. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
7. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: "Романов", 2001.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
10. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Международные и российские

нормативные и правовые документы в области защиты прав детей

До недавнего времени большинство международных документов о правах человека истолковывались настолько узко, что их нельзя было приспособить ко многим проблемам, касающимся женщин и детей, в частности насилия в семье. Но за последние годы активисты - правозащитники отстаивали, а международные органы признали более широкую интерпретацию правозащитных документов и норм.

Основным международным документом по правам ребёнка является **Конвенция о правах ребёнка**. Это первый официально утвержденный международный документ, включающий полный перечень прав человека: гражданские и политические права ребёнка наряду с экономическими, социальными правами, что подчеркивает равную степень их важности. Конвенция о правах ребёнка была единогласно одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года. В настоящее время она ратифицирована всеми государствами мира за исключением двух.

КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА

Статья 3

Государства-участники обязуются обеспечить ребенку такую защиту и заботу, которые необходимы для его благополучия, принимая во внимание права и обязанности его родителей, опекунов или других лиц, несущих за него ответственность по закону, и с этой целью принимают все соответствующие законодательные и административные меры.

Статья 5

Государства-участники уважают ответственность, права и обязанности родителей и в соответствующих случаях членов расширенной семьи или общины, как это предусмотрено местным обычаем, опекунов или других лиц, несущих по закону ответственность за ребенка, должным образом управлять и руководить ребенком в осуществлении им признанных настоящей Конвенцией прав и делать это в соответствии с развивающимися способностями ребенка.

Статья 6

1. Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь.
2. Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка.

Статья 8

Государства-участники обязуются уважать право ребенка на сохранение своей индивидуальности, включая гражданство, имя и семейные связи, как предусматривается законом, не допуская противозаконного вмешательства.

Статья 9

1. Государства – участники обеспечивают, чтобы ребенок не разлучался со своими родителями вопреки их желанию, за исключением случаев, когда компетентные органы, согласно судебному решению, определяют в соответствии с применимым законом и процедурами, что такое разлучение необходимо в наилучших интересах ребенка. Такое определение может оказаться необходимым в том или ином конкретном случае, например, когда родители жестоко обращаются с ребенком или не заботятся о нем или когда родители проживают раздельно и необходимо принять решение относительно места проживания ребенка.
2. Государства-участники уважают право ребенка, который разлучается с одним или обоими родителями, поддерживать на регулярной основе личные отношения и прямые

контакты с обоими родителями, за исключением случая, когда это противоречит наилучшим интересам ребенка.

Статья 12

Государства-участники обеспечивают ребенку, способному сформулировать свои собственные взгляды, право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам, затрагивающим ребенка, причем взглядам ребенка уделяется должное внимание в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка.

Статья 19

1. Государства-участники принимают все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

2. Такие меры защиты, в случае необходимости, включают эффективные процедуры для разработки социальных программ с целью предоставления необходимой поддержки ребенку и лицам, которые о нем заботятся, а также для осуществления других форм предупреждения и выявления, сообщения, передачи на рассмотрение, расследования, лечения и последующих мер в связи со случаями жестокого обращения с ребенком, указанными выше, а также, в случае необходимости, для возбуждения судебной процедуры.

Государства, ратифицировавшие эту Конвенцию, должны принимать все меры с целью защиты ребёнка от всех форм физического или психического насилия.

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Гарантирует равенство прав и свобод ребёнка независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям.

К законодательным документам, регулирующим права и свободы человека вообще, а также непосредственно женщин и детей в нашей стране относятся:

1. Конституция Российской Федерации

Статья 2

Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина - обязанность государства.

Статья 21

Достоинство личности охраняется государством, никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию.

Статья 22

Каждый человек имеет право на свободу и личную неприкосновенность.

2. Семейный кодекс Российской Федерации

Семейное законодательство исходит из необходимости укрепления семьи, построения семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности перед семьей всех ее членов, недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечения беспрепятственного осуществления членами семьи своих прав, возможности судебной защиты этих прав.

Статья 54. Право ребенка жить и воспитываться в семье

1. Ребенком признается лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет (совершеннолетия).

2. Каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, насколько это возможно, право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

Ребенок имеет права на воспитание своими родителями, обеспечение его интересов, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства.

При отсутствии родителей, при лишении их родительских прав и в других случаях утраты родительского попечения право ребенка на воспитание в семье обеспечивается органом опеки и попечительства в порядке, установленном главой 18 настоящего Кодекса.

Статья 55. Право ребенка на общение с родителями и другими родственниками

1. Ребенок имеет право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками. Расторжение брака родителей, признание его недействительным или раздельное проживание родителей не влияют на права ребенка.

В случае раздельного проживания родителей ребенок имеет право на общение с каждым из них. Ребенок имеет право на общение со своими родителями также в случае их проживания в разных государствах.

2. Ребенок, находящийся в экстремальной ситуации (задержание, арест, заключение под стражу, нахождение в лечебном учреждении и другое), имеет право на общение со своими родителями и другими родственниками в порядке, установленном законом.

Статья 56. Право ребенка на защиту

1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов.

Защита прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами, их заменяющими), а в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом, органом опеки и попечительства, прокурором и судом.

2. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих).

При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

3. Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка. При получении таких сведений орган опеки и попечительства обязан принять необходимые меры по защите прав и законных интересов ребенка.

Статья 57. Право ребенка выражать свое мнение

Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам. В случаях, предусмотренных настоящим Кодексом (статьи [59](#), [72](#), [132](#), [134](#), [136](#), [143](#), [154](#)), органы опеки и попечительства или суд могут принять решение только с согласия ребенка, достигшего возраста десяти лет.

Защита детей от злоупотребления со стороны родителей

Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

Таковыми мерами являются: ограничение родительских прав, лишение родительских прав и отобрание ребенка.

Ограничение родительских прав - это *временная мера*, которая обычно применяется в целях предупреждения какой-либо опасности, грозящей жизни, здоровью ребенка либо его воспитанию (психическое расстройство или иное хроническое заболевание родителей, стечение тяжелых обстоятельств и т.д.).

В соответствии со ст. 73 СК РФ, ограничение родительских прав допускается также в случаях, если оставление ребенка с родителями (одним из них) вследствие их поведения, является опасным для ребенка, но не установлены достаточные основания для лишения родителей (одного из них) родительских прав.

Лишение родительских прав является *исключительной мерой*, которая применяется в случаях, когда изменить поведение родителей (одного из них) в лучшую сторону уже невозможно.

Лишение родительских прав возможно только в судебном порядке и только в случаях, прямо предусмотренных в законе. Так, в соответствии со ст. 69 СК РФ, родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- Уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения или из других аналогичных учреждений;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность.

3. Уголовный кодекс Российской Федерации

В статьях 134, 135 говорится об уголовной ответственности за половое сношение с лицом, не достигшим совершеннолетия, а также за развратные действия с несовершеннолетним. К уголовной ответственности может быть также привлечен родитель, вовлекающий своего ребенка в систематическое употребление спиртных напитков, наркотиков, занятие проституцией, бродяжничеством, попрошайничеством. Кроме того, в Уголовном кодексе установлена ответственность родителей и иных лиц, обязанных осуществлять надзор за детьми, за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию детей, если это сопряжено с жестоким отношением с детьми.

4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Настоящий закон устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка, предусмотренных Конституцией Российской Федерации, в целях создания правовых и социально-экономических условий для реализации прав и интересов ребенка, защита его прав в различных сферах жизнедеятельности. Особое внимание при этом уделяется детям, находящимся в трудной жизненной ситуации: детям - жертвам насилия, детям, жизнедеятельность которых нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть их самостоятельно или с помощью семьи.

Государство имеет право вмешаться во внутреннюю жизнь семьи и брать на себя функции защиты, когда семья превращается в источник эксплуатации и злоупотреблений.

Однако, нормативно-правовые акты, действующие сейчас в Российской Федерации в отношении насилия над женщинами и детьми (в том числе домашнего насилия) направлены на ликвидацию последствий случившегося. Они начинают действовать только постфактум, когда вред уже нанесен.

Специального закона о предотвращении насилия в семье в России пока нет, хотя попытки разработать его предпринимаются уже почти 10 лет. Основной смысл большинства положений всех появившихся законопроектов - профилактика и предупреждение домашнего насилия.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Анкета «Признаки агрессивности» (выявление агрессивности в ребенке)

Поставьте любой знак в графе «часто» или «редко» напротив каждого высказывания.

Подросток	Часто
1. Спорит, ругается со взрослыми	
2. Теряет контроль над собой	
3. Винит других в своих ошибках.	
4. Завистлив, мстителен.	
5. Сердится и отказывается что-либо сделать	
6. Специально раздражает людей.	
7. Отказывается подчиняться правилам.	
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.	

Сосчитайте количество ответов « *Часто* ». Если **4** из **8** высказываний часто проявляются у ребенка в течение не менее 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

Анкета
Критерии агрессивного ребенка.

1. Временам кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может, промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинят себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виновных.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Критерии оценки.

Высокая агрессивность - 15-20 баллов.

Средняя агрессивность - 7-14 баллов.

Низкая агрессивность - 1-6 баллов.

Тест № 1

Инструкция. Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

Опросник

№	Утверждение	Ответы	
		да	нет
1	Во время спора я часто повышаю голос.		
2	Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.		
3	Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.		
4	Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.		
5	Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.		
6	Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.		
7	Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.		
8	Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.		
9	Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.		
10	В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.		
11	Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.		
12	Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.		
13	У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.		
14	В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.		
15	Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.		
16	Когда я сердит, то обычно мрачнею.		
17	В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.		
18	Раньше у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.		
19	Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.		
20	Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.		
21	Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.		
22	Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.		
23	Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека		

	делать мне что-нибудь хорошее.		
24	Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.		
25	Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.		
26	Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.		
27	В детстве я избегал драться.		
28	Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.		
29	Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.		
30	Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.		
31	Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.		
32	Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.		
33	Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.		
34	Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.		
35	Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.		
36	Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.		
37	Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.		
38	Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.		
39	Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.		
40	Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.		

Тест № 2

Инструкция. Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.

- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».

- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Опросник

№	Утверждение	Ответы	
		да	нет
1	Я не люблю яркую одежду.		
2	Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.		
3	Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.		
4	Иногда я сильно нервничаю, что просто не могу усидеть на месте.		
5	Иногда бывает, что немного хвастаюсь.		
6	Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.		
7	Я всегда говорю только правду.		
8	Даже если я злюсь, я стараюсь не ругаться.		
9	Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить.		
10	Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.		
11	Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.		
12	Я иногда не слушаюсь родителей.		
13	Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.		
14	Иногда мне так хочется сделать себе больно.		
15	Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь».		
16	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.		
17	Правы люди, которые считают, что «Если нельзя, но очень хочется, то можно».		
18	Я не люблю спорить.		
19	Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.		
20	Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.		
21	Иногда я скучаю на уроках.		
22	Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.		
23	Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.		
24	Я часто огорчаюсь из-за мелочей.		

25	Чтобы получить удовольствие, я нарушаю правила.		
26	Меня раздражает, когда девушки курят.		
27	Бывало, что я пробовал спиртные напитки.		
28	Я пробовал курить.		
29	Мне нравится, когда другие меня боятся.		
30	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.		
31	Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.		
32	Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.		
33	Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.		
34	Иногда я бываю таким злым, что хватаю какую-нибудь вещь и ломаю её.		
35	Мне понравилось бы прыгать с парашютом.		
36	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.		
37	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.		
38	Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.		
39	Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.		
40	Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.		
41	Я бы сделал что-нибудь плохое, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.		
42	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.		
43	Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.		
44	Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.		
45	Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.		
46	Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.		

Тест № 1

Ключ для обработки теста

Суммируются баллы по каждому типу агрессии. Каждое утверждение в соответствии с ключом - 1 балл.

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Результаты подсчетов заносятся в сводную таблицу по каждому классу.

Сводная таблица результатов

класс	№ учащегося п/п	Тип агрессии				
		ВА	ФА	ПА	ЭА	СА
5	1					
	2					
	3					

	4					
	5					
	...					

класс	№ учащегося п/п	Тип агрессии				
		ВА	ФА	ПА	ЭА	СА
6	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	...					

Тест № 2

Ключ для обработки теста

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается суммарный балл и заносится в сводную таблицу.

Примечание. Некоторые пункты входят одновременно в несколько шкал опросника.

№	Наименование шкалы	Ключ
1	Шкала установки на социально-желательные ответы	2 (нет), 3 (нет), 5 (нет), 7 (да), 11 (нет), 12 (нет), 21 (нет), 40 (нет)
2	Шкала склонности к преодолению норм и правил	1 (нет), 6 (да), 17 (да), 25 (да), 26 (нет), 38 (да), 39 (нет), 41 (да)
3	Шкала склонности к аддиктивному поведению	16 (да), 17 (да), 20 (да), 25 (да), 27 (да), 8 (да), 30 (да), 36 (да), 41 (да), 44 (нет)
4	Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	14 (да), 23 (да), 31 (да), 35 (да), 41 (да), 42 (да), 45 (да), 46 (да)
5	Шкала склонности к агрессии и насилию	8 (нет), 9 (да), 13 (да), 18 (нет), 19 (да), 22 (да), 23 (да), 29 (да), 33 (да), 34 (да), 37 (нет), 43 (да)
6	Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	4 (да), 10 (да), 15 (нет), 24 (да), 32 (да), 33 (да), 43 (да)
7	Шкала склонности к делинквентному поведению	17 (да), 22 (да), 26 (нет), 27 (да), 28 (да), 30 (да), 36 (да), 39 (нет), 41 (да), 43 (да)

Сводная таблица результатов

Класс	№ п/п учащегося	Шкала установки на социально-желательные ответы	Шкала склонности к преодолению норм и правил	Шкала склонности к аддиктивному поведению	Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	Шкала склонности к агрессии и насилию	Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	Шкала склонности к делинквентному поведению
5	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	...							

Класс	№ п/п учащегося	Шкала установки на социально-желательные ответы	Шкала склонности к преодолению норм и правил	Шкала склонности к аддиктивному поведению	Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	Шкала склонности к агрессии и насилию	Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	Шкала склонности к делинквентному поведению
6	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	...							

Тест на оценку самоконтроля в общении (М. Снайдер)

Тест разработан американским психологом М. Снайдером. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву "В", если неверным или преимущественно неверным - букву "Н".

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог "свалить дурака", чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: "Я такой, какой я есть в данный момент". Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое "Я", мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов

По одному баллу начисляется за ответ "Н" на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ "В" на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Занятие №1. Тема "Знакомство"

Время – 1 час.

Цель: формировать представление у обучающихся об агрессии, причинах и формах его проявления, знакомство с членами группы.

Задачи:

- 1) расширить представления об агрессивных проявлениях в поведении окружающих;
- 2) формирование способности обучающихся к новому способу действия;
- 3) воспитывать толерантность по отношению к окружающим.

Оборудование: класс, стулья по количеству участников тренинга, листочки, ручки, карточки с типами поведения.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим об агрессии и агрессивном поведении.

Проявление агрессии присуще каждому человеку так же, как и проявление добра, милосердия и других чувств. Ничего необычного в этом нет. Такие чувства возникают всегда, когда человеку внутри не по себе. Как поется в детской песенке: "собака бывает кусачей только от жизни собачьей...".

Давайте разберёмся, что же такое "агрессия" и рассмотрим другие понятия, так или иначе связанные с понятием "агрессии".

II. Лекция – беседа "Что такое агрессия? И как её узнать?".

Содержание лекционного материала:

Слово "агрессия" произошло от латинского "agressio", что означает "нападение", "приступ".

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д.

Жертва – тот, кому умышленно наносит вред агрессор.

Зрители – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору.

Агрессивность – свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Агрессия может проявляться в открытой активной форме (требовательность, категоричность, повышенный тон, открытое сопротивление, разрушительные действия) а так же в пассивной форме (апатия, лень, игнорирование требований).

В зависимости от характера, воспитания и семейных отношений агрессия у человека может иметь разные формы:

- обида: любое слово, сказанное невпопад, может стать причиной затаенной обиды. Причем не только на взрослых, но и на собственных ровесников;
- раздражительность: выражается в грубости и вспыльчивости по любому поводу;
- подозрительность: на определенном этапе переходного возраста любой подросток перестает доверять окружающему миру, считая, что "все настроены против него";
- скрытая агрессия: все просьбы, звучащие в адрес человека либо им

- игнорируются, либо он совершает действия, противоположные тем, которые прозвучали;
- косвенная агрессия: направляет свое раздражение на определенного человека, выражая его в виде травли, оскорблений, злых шуток;
 - физическая агрессия: использование против людей физической силы;
 - вербальная агрессия: она проявляется в виде негативного словесного потока – криков, угроз и слов.

Итак, агрессия в повседневной жизни может проявляться в различных формах.

Объясните своими словами, как вы понимаете термин "агрессия"? Как вы считаете, какую роль нам чаще приходится играть в жизни агрессора, жертвы или зрителя? С какими формами агрессии мы сталкиваемся чаще всего? И какие присущи вам?

III. Тренинговая работа.

1. Введение в тренинг.

Педагог рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определённые правила поведения на занятиях. Каждое правило обсуждается.

1. Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.

3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

4. Не лгать. Лучше промолчать.

5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

После этого выполняется общий знак – восклицание. Например: "Мы готовы!"

2. Ритуал приветствия.

Участник, который начал знакомство, первым выходит на середину и приветствует партнера справа. Далее он демонстрирует свое расположение остальным, двигаясь по часовой стрелке. Жесты в приветствии "первенца" не должны повторяться к каждому партнеру. При этом он представляется, говоря свое имя. Практическое упражнение на приветствие в тренинге можно импровизировать, добавляя от себя интересные предложения, спросив у остальных, кто сможет продемонстрировать типичное русское рукопожатие. Далее в круг вступает следующий участник и в точности повторяет "процедуру" первого и так далее.

Варианты приветствия можно так же выбрать из большого списка примеров. Японское приветствие: руки вытянуты по бокам, далее легкий поклон. Российское приветствие: крепкие объятия с троекратным поцелуем в обе щеки. Немецкое приветствие: обычное рукопожатие с прямым взглядом. Индийское рукопожатие: ладони складываются перед лбом и легкий поклон. У эскимосов принято приветствовать друг друга, трясь носом о нос.

3. Основная часть.

Упражнение 1 "Визитка".

"Каждый человек "подаёт" себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в течение жизни. В течение 5-7 минут придумайте и напишите на визитке эту надпись".

Каждый зачитывает свою визитку, а педагог даёт эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение:

- о чём говорят надписи;

- что мы хотим сообщить о себе другим людям?

Затем педагог показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. "Зови меня..."

Участники образуют круг. Педагог предлагает выбрать себе какое-либо имя, прозвище. Какими они хотели бы называть себя в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом.

Упражнение 3. "Уверенный – наглый – робкий".

Педагог предлагает взять одну из трёх карточек. На карточках написано: на одной – "уверенный", на другой – "наглый", на третьей – "робкий". Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает участник.

IV. Завершающая часть.

Обсуждение: Что нового узнали? Что понравилось? Что не понравилось?

Ритуал прощания.

Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните, как заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Занятие №2 «Эмпатия»

Цель – познакомить учащихся с понятием эмпатия, определить эмпатическую чувствительность и через активное выполнение упражнений развить эту способность.

1. Упражнение «Комплимент». «Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом. – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.»

В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т.е. сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу. Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу.

Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг к другу, на развитие умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливать контакт (как приветствовал своего соседа или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т.д.)

«Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу.»

Теоретическая часть. «Цель нашего занятия сегодня – познакомиться с понятием «эмпатия». Эмпатия – это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека.

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. В какой мере эти способности развиты у вас? Давайте сегодня мы это узнаем.»

Упражнение «Ассоциации» Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, ведущий задает участникам вопросы: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.п.), то какой?» Участник, к которому обращается ведущий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если ведущий отгадывает, угаданный участник становится ведущим.

В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя в роли ведущего или в роли загаданного участника.

Опрос. «Трудно ли было подобрать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?»

Упражнение «Таможенники и контрабандисты» Эта игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты 5 раз и при одном возвращении (каком- он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы, Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и таможенника.

Опрос. Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие №3 «Я и другие вокруг меня»

Цель – способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, развитию умения самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, с помощью активного игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

«Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить Энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия?

Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно)

Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать.»

После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями.

Упражнение «Грани сходства» «Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно

есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть?

Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для записей: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку и т.д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись. Тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.»

Во время выполнения работы можно включить легкую музыку. После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

Упражнение «Великий мастер» Упражнение помогает участникам осознать сильные стороны своей личности.

«У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» - например, пеших прогулок, приготовления, заплетания косичек и т.п. , причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие №4 Тема "Разряжаем негатив – заряжаем позитив!"

Время – 1,5 часа.

Цель: формировать умение выбирать рациональный способ разрядки гнева, агрессивности, снятия тревожности, отреагирование негативных эмоций.

Задачи:

- 1) формировать представления о различных видах эмоций и способах их выражения;
- 2) развивать умения и навыки снятия эмоционального напряжения;
- 3) воспитывать доброжелательное отношение обучающихся друг к другу и окружающим.

Оборудование: класс, стулья по количеству участников тренинга, карточки с ролью и словами сказки-змейки.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Организационный момент.

Беседа о чувствах и эмоциях:

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о наших эмоциях и чувствах. Задумываясь об эмоциях и чувствах, может прийти вопрос, который кажется странным и неожиданным на первый взгляд: зачем нужны чувства, зачем нужны эмоции?

Благодаря им мы выражаем своё отношение к окружающему (предметам, людям,

событиям). Может мы легко могли бы обойтись без радости и страдания, удовольствия и досады, наконец, без любви и ненависти? Как вы думаете и почему?

Злитесь ли вы тогда, когда вам этого хочется, или пытаетесь подавить это чувство? Умеете ли вы радоваться так же искренне и полно, как ребенок? Психологи утверждают, что неумение выражать свои чувства приводит ко многим проблемам.

Чем дольше мы копим в себе самих негативные чувства, тем труднее нам будет сохранить уверенность в себе. Тем вероятнее, что мы рано или поздно начнем разговор с партнером в агрессивной манере. Чем чаще мы прибегаем к этому методу, тем привычнее агрессия становится для партнера. Приходится кричать громче и использовать все более жесткие выражения.

Давайте рассмотрим, как правильно выражать эмоции в различных ситуациях.

Все знают, что людей нужно хвалить и благодарить за все хорошее, что они для нас делают. Но, к сожалению, мало кто воплощает это на практике. Помимо того, что выражение позитивных чувств доставляет радость другим людям, оно служит подкреплением поведению, которое их вызвало, и это поведение впредь может встречаться чаще. Такой метод намного эффективнее ругани и нравоучений.

Не откладывайте на потом. Начинайте благодарить сразу же, как только человек сделал что-то для вас приятное.

Используйте местоимение "Я". "Я очень рада видеть тебя!", "Мне очень приятно получить такой подарок".

Назовите чувство "по имени" как можно точнее – не преувеличивая и не преуменьшая. "Мне приятно", "Мне нравится".

Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. "Мне приятно общаться с вами", "Мне нравится танцевать с вами", "Вы очень вкусно готовите".

Постарайтесь подкрепить слова делом – действиями, мимикой, позой, интонациями.

Правила выражения негативных чувств:

Не откладывайте на потом. Начинайте сразу же, как только партнер сделал что-то неприятное.

Объективно опишите ситуацию – как ее можно было бы увидеть через окошко видеокамеры. "Я вижу, что ты ревнуешь меня, и поэтому не хочешь, чтобы я шла на вечеринку".

Используйте местоимение "Я".

Назовите чувство "по имени" как можно точнее – не преувеличивая и не преуменьшая. "Мне неприятно", "Я злюсь, когда...", "Я расстраиваюсь, когда..."

Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. "Мне неприятно, когда ты ревнуешь меня. Это значит, что ты не доверяешь мне".

Постарайтесь подкрепить слова делом – действиями, мимикой, позой, интонациями. Это не значит, что нужно распускать руки! Просто вздохните, улыбнитесь и т. д.

Расскажите, чего вы хотите в связи с этим. "Мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу". "Я хочу, чтобы ты звонил мне, если задерживаешься на работе".

Выслушайте партнера и скажите, что вы его понимаете.

Повторите еще раз.

Многие люди боятся выражать свои эмоции, поскольку думают, что их неправильно поймут, не будут общаться с ними, обидятся и т. п. На самом деле, откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительных отношений.

II. Тренинговая работа.

1. Ритуал приветствия.

Участник, который начал знакомство, первым выходит на середину и приветствует партнера справа. Далее он демонстрирует свое расположение остальным, двигаясь по

часовой стрелке. Жесты в приветствии "первенца" не должны повторяться к каждому партнеру. При этом он представляется, говоря свое имя. Практическое упражнение на приветствие в тренинге можно импровизировать, добавляя от себя интересные предложения, спросив у остальных, кто сможет продемонстрировать типичное русское рукопожатие. Далее в круг вступает следующий участник и в точности повторяет "процедуру" первого и так далее.

Варианты приветствия можно так же выбрать из большого списка примеров. Японское приветствие: руки вытянуты по бокам, далее легкий поклон. Российское приветствие: крепкие объятия с троекратным поцелуем в обе щеки. Немецкое приветствие: обычное рукопожатие с прямым взглядом. Индийское рукопожатие: ладони складываются перед лбом и легкий поклон. У эскимосов принято приветствовать друг друга, трясь носом о нос.

2. Основная часть.

Упражнение 1 "Прорвись в круг".

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий (по итогам прошедших занятий) определяет, кто из участников чувствует себя менее всего включенным в группу. Он предлагает ему первым исполнить упражнение: разорвать круг и проникнуть в него. То же самое могут проделать остальные.

Упражнение 2 "Выражение чувств".

Представьте себе, что мы с вами перенеслись на машине времени в другой мир, где разговаривают только длинными гласными, например: Аааааа, Ееееее, Ииииии... Люди, разговаривающие на этом языке, могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков.

Попробуйте показать, как люди этой страны говорят, что они счастливы? Скажите мне все радостное Аааа, радостные Ееее, удивленные Иииии, Ооооо, огорченные Ууууу...

Проследите при этом, чтобы дети действительно вкладывали чувства в произносимые звуки. Дайте детям выразить интонацией страх. Выразите так другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и др. Помогите детям обратить внимание, как изменяется их мимика и поза, их ощущения при выражении разных чувств.

Меняется ли ваша осанка, когда вы выражаете новое чувство? А выражение лица? Как вы дышите при разных эмоциях?

В завершение Вы можете сами произнести поочередно все гласные, демонстрируя оттенки разных чувств: радостное Ааааа, потом грустное Еееее...

Теперь сядьте по двое. Я хотела бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (3 минуты.) Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Упражнение 3 сказка-змейка "Про Кощея".

Действующие лица:

Замок (встаёт и потягивается), Кощей ("Всем бояться!!"), Жар-птица ("Каррр!"), Девица ("Ах!"), Удалец – молодец ("Не дождётесть!"), Змей трехголовый -3 чел., ("Ша!!"), Яйцо ("Да, это я, яйцо"), Мышка ("ПИ-ПИ-ПИ"), Меч-кладенец ("Бам!")

текст:

Вот Замок, который построил Кощей.

А это Девица, который в темной темнице томится,

В замке, который построил Кощей.

А это Жар-птица, который зорко следит за девицей,

Которая в темной темнице томится в Замке,

Который построил Кощей.

А вот Удалец – молодец,

который ворует перо у Жар-птицы, которая зорко следит за Девницей,
который в темной темнице томится
в Замке, который построил Кощей.
А это вот Змей трехголовый понтовый,
который летает везде без конца
и хочет убить Удальца-молодца,
который ворует перо у жар-птицы,
которая зорко следит за Девницей,
которая в темной темнице томится
в замке, который построил Кощей.
А это боец Меч-кладенец,
который решительно, сил не жалея может сразиться с трехглавым змеем,
который летает везде без конца и хочет убить удалца молодца,
который у ворует перо у Жар-птицы,
которая зорко следит за Девницей,
которая в темной темнице томится
в Замке, который построил Кощей.
А это Яйцо! В том Яйце, не старея, находится смерть хулигана Кощея,
который, негодяй, нахал и подлец куда-то запрятал Меч-кладенец,
который решительно, сил не жалея может сразиться с Трехглавым Змеем,
который летает везде без конца и хочет убить Удальца молодца,
который ворует перо у Жар-птицы,
которая зорко следит за Девницей,
которая в темной темнице томится
В Замке, который построил Кощей.
А это проказница Мышка-норушка,
что появилась из старой кадушки.
И всё изменилось:
Яйцо с Кощеевой смертью разбилось,
И тут же Кощею приходит конец,
А тут появляется Меч-кладенец,
который решительно, сил не жалея
срубает башку Трехголовому Змею,
который не ведал такого конца
и не съел Удальца-молодца,
который похитил перо у Жар-птицы,
поэтому та потеряла из виду Девницу,
которая вышла из темной темницы.
И тут появился наш Молодец,
они поженились, и сказке конец!

Упражнение 4 "Поросята и котята".

Участники делятся на группы: "поросят" и "котят". Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих "собратьев".

III. Завершающая часть.

Обсуждение: Что нового узнали? Что понравилось? Что не понравилось?

Ритуал прощания.

Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните, как заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой

благодарностью за все, что было.

ПРИЛОЖЕНИЕ №8

Семинар для педагогов
**«Профилактика и коррекция агрессивного поведения
детей и подростков»**

Содержание

1. Актуальность
2. Что такое агрессия
3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития
4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков
5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков
6. Профилактика и коррекция детской агрессии

Заключение

Литература

1. Актуальность проблемы

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением с каждым годом все более и более нарастает и проявляется. При этом от него страдает в первую очередь само подрастающее поколение.

Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган»- такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в школе, но и дома.

Агрессивное поведение - явление сложное. Причин обуславливающих его, множество. В обществе бытует мнение, что в первую очередь дети попадают под отрицательное влияние сверстников, но практика доказала, что самое большое влияние оказывают именно взрослые, которые окружают детей. Следовательно, профилактическую работу необходимо начинать с взрослых людей.

Так как в настоящее время педагоги очень часто сталкиваются с агрессией и конфликтными ситуациями в образовательном учреждении, то начинать профилактическую работу в данном направлении, было решено с психолого-педагогической поддержки педагогов и классных руководителей. Для этого был разработан и проведен психолого-педагогический семинар «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков».

Цель семинара: обобщение психологических знаний природы детской агрессивности и обучение педагогов практическому использованию приемов коррекции агрессивного поведения, формирование навыков работы с агрессивными детьми.

Ход семинара.

Информационный материал для выступления

2. Что такое агрессия

Агрессия (лат. aggressio - нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Цель агрессии – причинение вреда окружающим (людям, животным, имуществу).

Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического, либо психологического вреда или ущерба.

Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Существуют различные точки зрения по вопросу природы агрессивности:

- агрессивность – врожденное, инстинктивное свойство человека;
- агрессивность – поведенческая реакция на фрустрацию;
- агрессивность – характеристика поведения, формирующаяся в результате научения.

В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения.

Виды агрессивного поведения

- физическая агрессия – физические унижения,
- косвенная агрессия (сплетни, топанье ногами, хлопанье дверьми),
- вербальная агрессия (крики, вопли, ссоры, угрозы, проклятья),
- негативизм, обида, подозрительность.

3. Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития

Агрессивность и жестокость как свойства личности формируются преимущественно в детском и подростковом возрасте. Первоначально они возникают как конкретно-ситуативные явления, источником которых являются внешние обстоятельства. Агрессивные действия детей еще не определяются внутренней логикой их характера, а обусловлены сиюминутными побуждениями без учета и понимания их нравственного значения. Однако в результате неоднократного повторения такого поведения при отсутствии должной его оценки и корректирующих воздействий, эти явления постепенно приобретают устойчивый характер, отрываются от ситуации, в которой первоначально возникли, превращаются в черту личности.

Особенно повышенная агрессивность проявляется в начальном звене: в силу возрастных особенностей дети еще не умеют в полной мере контролировать свои эмоциональные проявления, управлять своими поведенческими реакциями и, при этом, характеризуются несформированностью элементарных навыков общения, налаживания коммуникаций. В начальном звене агрессия проявляется как в вербальной, так и в физической форме. Учащиеся 2 – 4, а в отдельных случаях и 5 классов не умеют договариваться в спорных вопросах, уступать другим ребятам в игре, решать возникающие конфликты неагрессивным способом. Школьники данной категории, в основном, общаются посредством грубых слов, выражений и кличек, не используют во взаимодействии с окружающими элементарные вежливые слова, часто прибегают к физическим формам воздействия на обидчика – могут толкнуть, ударить, укусить и т.п.

Первое место, с учетом учебной деятельности младшего школьника, занимает отметка. Для детей младшего возраста становится главным. Младшему школьнику трудно увидеть разницу степени подготовки и интерпретации материала собственного и его одноклассников. У ребенка возникает чувство несправедливости учителя по отношению к нему, еще хуже, когда и родители настроены против учащегося. Эмоции захлестывают и ребенок «встает на тропу войны», его поведение меняется в худшую сторону. Он

сердится, гневается и, наконец, выплескивает свою агрессию на окружающих, еще хуже, если ребенок все наболевшее носит в себе.

Вторая, не менее важная, проблема – критика. Дети младшего школьного возраста очень чувствительны к критике, какой бы безобидной она не казалась.

Третьей проблемой - невнимание родителей огорчает детей, затем вызывает чувство вины и страха, которые трансформируются в агрессию.

Четвертая проблема – это взаимоотношение учащихся с друзьями или другими одноклассниками.

Существует много причин агрессивного поведения детей младшего школьного возраста, поэтому родителям и учителям следует уделять особое внимание данному возрасту. Ведь те проблемы, которые остались у ребенка с детства переходят в юность, а после и во взрослую жизнь.

Агрессия в подростковом возрасте (13-16 лет) проявляется, прежде всего в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, но всё же, если присмотреться она существует, и самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из-за нее в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

4. Характерологические особенности агрессивных детей и подростков

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.
11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

Как развивается агрессия у детей:

Недовольство – раздражение – злость – гнев – ненависть – ярость.

Агрессия - это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев - это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения «базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви, и нужности другому человеку (Ю.Б. Гиппенрейтор,1998). Агрессивное поведение детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимание к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

5. Роль семьи в формировании модели агрессивного поведения детей и подростков

Большое значение в становлении агрессивного поведения ребенка в семье и вне ее, а также характера взаимоотношений с окружающими в зрелые годы следующие факторы семейного воспитания (Р.Бэрн, Д. Ричардсон, 1997):

- реакция родителей на не устраивающее их поведение ребенка;
- характер отношений между родителями и детьми в целом;
- уровень семейной гармонии или дисгармонии;
- характер отношений с родными братьями и сестрами.

Семьи агрессивных детей имеют свои особенности:

1. В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг к другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.
2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.
3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часть равнодушны по отношению к их социальной успешности.
4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.
5. Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей, - это физические наказания, угрозы, лишение привилегий и отсутствие поощрений, частые изоляции детей, сознательное лишение любви заботы в случае проступка, причем сами родители не испытывают чувства вины при использовании того или иного метода наказания.
6. Родители агрессивных детей не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения своих детей.

Исследования показывают, что основной причиной проявления агрессии является отсутствие родительской любви и заботы. «Недолюбленным» детям, в семьях которых царит атмосфера недоверия, насилия и оскорблений, сложнее адаптироваться в учебных заведениях, так как они несут подобную схему общения в общество.

Агрессивное поведение, прежде всего, вызвано недопониманием в семье.

В подростковом возрасте происходит половое созревание и психологическое взросление, желание конфликтовать со всем миром, и особенно – учителями и родителями, ограничивающими жизнь. Этот период наиболее сложный и противоречивый для любого подростка. Психологические особенности агрессивного поведения подростков зависят от их места в обществе, социального уровня.

Профилактика и коррекция детской агрессивности

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

Рекомендации родителям:

Для профилактики детской агрессивности очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.

Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.).

Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрение.

Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков — это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.

Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми.

Чем больше будет агрессии со стороны взрослого, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, педагогам ребенок отыграется на кошке или побьет младшего.

Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно.

Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы.

Рекомендации педагогам:

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.
2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.
3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры.
4. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.

6. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).
7. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.
8. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.
9. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.
10. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

Семинар-практикум для педагогов «Профилактика детской агрессивности»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам эмоционального развития детей, профилактика агрессивного поведения всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. ознакомление педагогов с основными аспектами понятий «агрессия» и «агрессивное поведение»;
2. раскрытие и анализ важности отреагирования негативных эмоций, как детьми, так и взрослыми;
3. обучение педагогов практическим приемам и упражнениям выражения гнева социально приемлемыми способами;
4. рекомендации для педагогов по профилактике агрессивного поведения детей;
5. снижение эмоционального напряжения.

1. Приветствие «Волшебники». Я Вам предлагаю съесть волшебную конфету, после этого вы превратитесь в добрых волшебников, и сможете пожелать друг другу то, что пожелаете. (приветствие и пожелания друг другу)

2. Мини-лекция педагога-психолога с использованием презентации.

Понятия «агрессия», «агрессивное поведение».

Проблема агрессивного поведения детей достаточно актуальна в наши дни. Психологи отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше и больше.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «драчун», - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в ДОУ, но и дома. Агрессивность как энергия необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы ни познавать окружающий мир, ни защищаться, ни конкурировать с другими людьми. А вот беспокоиться по поводу эмоционального развития ребенка нужно тогда, когда агрессия становится недостаточно мотивированной или вообще не имеет никаких оснований. Для того чтобы помочь детям с агрессивным поведением самим справиться со вспышками агрессии, необходимо понимать, что же это такое, каковы причины и формы ее проявления.

Агрессия - это мотивированное **деструктивное поведение**, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Агрессивность - это свойство личности, выражающееся, по мнению А.А. Реан, в готовности к агрессии. Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности, также как и классификации видов агрессии.

Выделяют 5 видов агрессии :

физическая (действия против кого-либо),
раздражение (вспыльчивость, грубость),
вербальная (угрозы, крики, ругательства),
косвенная (сплетни, злобные шутки, топание, выкрики в толпе),
негативизм (манера поведения).

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

Факторы, влияющие на появление агрессии.

На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние

множество факторов:

1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.
2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.
3. Ссоры, конфликты, грубость в семье.
4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения.
5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.
6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей возвращает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.
7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.
8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.
9. Ревность к другим детям.
10. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными.
11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

Агрессивное поведение проявляется как:

- стремление привлечь внимание окружающих. Например, ребенок не выделяется среди сверстников умением петь или рисовать, но если он разрушит снежную крепость, которую дети строили вместе с воспитателем, его непременно заметят и будут говорить о происшествии весь день. Рецепт здесь только один: действия и слова взрослых должны постоянно убеждать ребенка в том, что его любят не за что-то, а несмотря ни на что;
- удовлетворение потребности в чем-либо (самоутверждение); защита от окружающего мира (лучший способ обороны - это нападение). Такое поведение свойственно детям, чьи родители не имеют четкой стратегии в воспитании и могут по-разному оценивать поступки своего чада в зависимости от настроения, наличия рядом посторонних. Ребенок знает, что от людей можно ожидать всего, что угодно, не доверяет окружающим и поэтому ведет себя агрессивно - на всякий случай;
- разрядка, снятие напряжения, направленные как на других, так и на себя (аутоагрессия). Одна из причин аутоагрессии - строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям. Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на сильных и могущественных взрослых, особенно на родителей, любовь которых он боится потерять. В этом случае не стоит ждать, пока ребенок сам успокоится, следует сразу ему помочь.
- Выброс энергии. Часто вспышки агрессивного поведения напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. У детей, особенно у активных, накапливается много энергии. Которая обязательно должна расходоваться. Согласно первому закону физики энергия не исчезает бесследно, а ведь у ребенка ее достаточно. Если

запрещать детям играть, бегать, прыгать и даже шуметь и галдеть, то непременно столкнешься с детской агрессией. Организм ребенка найдет именно такой выход из положения, чтобы не «взорваться» от переизбытка энергии.

Обсуждение «Портрет» агрессивного ребенка.

«Следует отличать агрессивность от проявления возрастных кризисов. Если отклонения поведения связаны с кризисом - это не расстройство поведения, необходимо пережить это, быть гибкими, перестроить свое отношение к ребенку на более терпимое. В этом нам поможет составление портрета агрессивного ребенка».

3. Практическая работа

Педагогам предлагается дать характеристику агрессивного ребенка, предложив свои качества и возможные варианты поведения.

Агрессивный ребенок:

- не понимает чувств и переживаний других людей;
- ощущает себя отверженным;
- часто ругается со взрослыми;
- создает конфликтные ситуации;
- сваливает вину на других;
- часто спорит со взрослыми;
- теряет контроль над собой;
- импульсивен (только в момент агрессии);
- часто дерется;
- не может адекватно оценить свое поведение;
- имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы);
- часто специально раздражает взрослых;
- толкает, ломает, крушит все кругом;
- завистлив, мстителен;
- раздражителен;
- винит других в своих ошибках;
- стремится разозлить маму, воспитателей;
- думает, что он не хуже других;
- имеет низкий уровень эмпатии;
- часто сердится и отказывается что-либо делать.

4. Игра «Снежки»

Цель: практическим путем показать зарождение агрессии, сложность восприятия команд в момент агрессии.

Инструкция: Участники разбиваются на две группы. Им даются газеты для «создания» снежков, каждый участник «лепит» один снежок. Группы становятся друг напротив друга на расстоянии 5-6 м, их разделяет веревка на полу.

Задача: каждая группа по сигналу должна забросить как можно больше снежков соперникам, при этом снежки можно отбивать, чтобы они не упали на свое поле или перебрасывать их на поле соперников. Выигрывает та команда, у кого окажется меньше «снежков» на поле.

Игра начинается и заканчивается по сигналу (свисток), после финишного сигнала бросать уже нельзя. В голову бросать запрещено.

Примечание: Игра повторяется 3-4 раза: первый раз дать совсем немного времени на игру, не прерывать возникающие эмоциональные высказывания и споры участников.

Вопросы для обсуждения:

- Как возникает агрессия, почему это происходит?
- Почему так трудно остановиться?
- Можно ли услышать кого-то в возбужденном эмоциональном состоянии?

Вывод:

«Когда мы увлечены игрой, возникает азарт, поэтому сложно остановиться моментально по сигналу, все равно находятся игроки, продолжающие соревнование; более темпераментные и эмоциональные люди быстрее поддаются возбуждению и начинают доказывать свою точку зрения.

Агрессия возникает в ходе определенной ситуации, раздражающей ребенка, или провокации со стороны взрослого; практически никогда ребенок не слышит, к чему его призывают в данный момент; очень сложно остановиться сиюминутно, успокоиться».

5. Обсужение. Кривая гнева.

Инструкция. Участникам круглого стола предлагается рассмотреть кривую гнева (рис.) и обсудить все фазы протекания агрессивной вспышки.

Комментарии.

Первая фаза (А) - фаза запуска, или внешнего/внутреннего стимула. Этим стимулом, провокатором вспышки гнева может служить все, что угодно; несправедливо сделанное замечание, окрик, внезапная боль и т. п. На этой фазе взрослый не всегда может предугадать, что произойдет дальше; разозлится ребенок или сможет быстро переключиться на что-либо другое. Это та фаза, когда можно предотвратить вспышку гнева, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, что очень важно, научить его справляться со своим состоянием.

Вторая фаза (В) - фаза обострения. Кривая гнева начинает подниматься вверх. Это время, когда тело физиологически начинает готовить себя к предстоящему сражению: повышается уровень адреналина, напрягаются мышцы, учащаются дыхание, пульс. Но все же на этой стадии, особенно на начальном этапе, еще можно предотвратить предстоящую вспышку. И если взрослый не остановит нарастающий поток гнева у ребенка на этой фазе, придется долго ждать, пока он придет в себя. Чтобы научить его справляться со своим гневом и лучше владеть собой, на стадиях А и В можно давать ему инструкции: «Успокойся», «Сядь в кресло и посиди 5 минут», «Сделай несколько глубоких вдохов». Можно умыть ребенка прохладной водой. Позже он сам будет прибегать к этим замечательным способам управления гневом.

Третья фаза (С) - фаза кризиса, пик гнева. Ребенок начинает кричать, топтать ногами, ругаться и т. д. У всех детей это проявляется по-разному. Ребенок уже не слышит взрослого, не понимает просьб, требований. Читать нотации бесполезно. Единственное, что можно сделать - это следить за его безопасностью.

Четвертая фаза (D) - фаза плато, или спада гнева. Она протекает у всех детей по-разному. Одним присущи отдельные дополнительные вспышки, у других гнев идет на спад.

Пятая, последняя, фаза (Е) - фаза депрессии, которая может наступить после кризиса. Теперь снова можно разговаривать с ребенком, и только на этой фазе он услышит, что ему говорят.

Уточнение: данная кривая характерна не только для детей, но и для взрослых, поэтому очень важно контролировать собственные негативные выплески в момент общения с ребенком.

Вопрос: Что нужно сделать для профилактики агрессивного поведения? Какие советы вы можете дать родителям? (практическая работа раздать листы)

Подведение итога:

Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье.
2. Нормализовать семейные отношения.
3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок видит все, подражает.
4. Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.

5. Что-то требуется от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.
6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
7. Дать ему понять, что он любим, даже если и семье появился новорожденный.
8. Научить его общению со сверстниками.
9. При драчливости ребенка главное - не разъярсить, а предотвратить удар.
10. Помнить, что и слово может ранить ребенка.
11. Понимать ребенка

Как перевести агрессию в позитив?

Существует несколько этапов снижения агрессивности ребенка и стабилизации его эмоционального состояния. Необходимо научить ребенка выражать свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто. Какие способы вы знаете? ответы

Способы выражения (выплескивания) гнева (проигрывается с педагогами):

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. «Бои» мечами.
4. Попрыгать на скакалке.
5. Используя «стаканчик (мешочек) для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
6. Пускать мыльные пузыри
7. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по площадке детского сада или стадиону.
10. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
11. «Попинать (поколотить)» подушку.
12. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
13. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить (кидать друг в друга, кидать в корзину).
14. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
15. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.
16. Использовать физические силовые упражнения.
17. Сильно потопать ногами.
18. Лопать воздушные шары ногами.
19. Колотить молотком по пластилину, по жестяным банкам.
20. Написать все обидные слова.
21. Нарисовать портрет (без лица). Бить в него мячами.
22. Бить яйца.
23. Бить посуду.

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения.

(картотека игр предлагается)

Упражнение «Гора с плеч»

Инструкция «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче».

Упражнение «Солнечный зайчик»

Инструкция. «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он по бежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову,

шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Упражнение «Врасти в землю»

Инструкция «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

Упражнение «Возьми себя в руки»

Инструкция «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – эта поза выдержанного человека. Ты - хозяин своих эмоций».

Упражнение «Ты – лев»

Инструкция «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей - сильного, могу чего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают, как вести себя в конфликтных ситуациях. На этом этапе очень важны сюжетно ролевые игры, показывающие взаимодействие между людьми в различных ситуациях. И конечно, сами взрослые должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей. Кроме того, формирование таких позитивных качеств личности, как эмпатия, доверие к людям, доброта, происходит во время позитивного общения с ребенком, за совместным обсуждением книг, просмотром фильмов и передач и прочее. Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтоб выпонять своего ребенка и помочь ему.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ (ОАУСО "Окуловский комплексный центр социального обслуживания")

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы

Семья – это самая влиятельная структура, под воздействием которой формируется человек. То, что ребенок приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, стремится быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как постоянный контроль над своим поведением, отношением к другим людям, организацией семейной жизни позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию. И наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведёт к формированию различных психологических проблем и комплексов. Нарушения внутрисемейных отношений приводит к формированию различных отклонений в физическом, психическом развитии, в эмоциональной и поведенческой сферах. Это не только наносит непоправимый вред здоровью ребёнка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, формирует различные нарушения поведения, но и влечёт за собой другие тяжёлые социальные последствия, такие как социальная дезадаптивность.

Наиболее остро дети переживают нарушение контакта с родителями в результате развода, длительных отлучек одного или обоих родителей, внутрисемейного конфликта, отсутствия родительского тепла, отказа от ребенка и пр. Поэтому позитивное общение с родителями – важнейший фактор нормального психологического развития ребенка.

Мы в своей работе придерживаемся мнения о том, что особенности нарушения во взаимоотношениях "родитель - ребенок" связаны главным образом с неэффективными способами общения и поведения родителей во взаимодействии с детьми.

Психологические проблемы диады родитель-ребенок не могут быть решены только благодаря психокоррекции родителя или только психокоррекции ребенка. Для того чтобы снять эти проблемы и особенно предупредить возможность их возвращения, необходима совместная психокоррекционная работа. Одним из ведущих условий изменения сложившейся ситуации является развитие конструктивного взаимодействия психолога с семьей, которое стимулируется посредством организации занятий, обеспечивающих возможность совместного участия родителей и детей.

Цель программы: восстановление и гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи программы:

- Формирование положительных установок на эффективное взаимодействие родителей с детьми;

- Обогащение родителей психолого-педагогическими знаниями, необходимыми в процессе взаимодействия с детьми.
- Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
- Достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
- Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- Устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.

Программа основана на следующих принципах:

- Принцип опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности.
- Принцип добровольного участия.
- Деятельностный принцип коррекции. Только в условиях активной деятельности организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка и взрослого.
- Принцип взаимопомощи и доброжелательного отношения друг к другу.
- Принцип единства развития (коррекции) и диагностики.
- Принцип учета возрастано-психологических и индивидуальных особенностей клиентов.
- Принцип постоянной обратной связи.

Содержание работы в с родителями направлено:

1. на повышение сензитивности родителей к ребенку;
2. выработку адекватного представления о возможностях и потребностях подростка;
3. психологическое просвещение;
4. реорганизацию арсенала средств общения с детьми.

Данная программа предназначена для детей и подростков от 10 лет и их родителей.

Показания к применению: нарушения детско-родительских отношений в паре «родитель-ребенок».

Организация занятий: цикл занятий включает в себя 10 встреч, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю по 60 минут.

Форма занятий : индивидуальная, групповая, ребенок-родитель.

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой и индивидуальной работы, представленные в определенной последовательности:

1. Приветствие.
2. Разминка: игры и упражнения, направленные на включение в индивидуальную, групповую работу.
3. Информационная часть, направленная на повышение уровня родительской компетенции в воспитании детей.
4. Упражнения и игры на развитие новых умений и навыков общения с детьми.
5. Рефлексия: подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

Средства и методы, используемые на занятиях:

- "Методика репетиция поведения": родителям демонстрируется модель неэффективного и оптимального поведения в какой-либо ситуации межличностного общения, затем происходит моделирование этого поведения с помощью ролевой игры в группе и апробация нового поведения через выполнение домашнего задания.
- Метод проигрывания ситуации взаимодействия с ребенком; анализ ситуации, поступков, действий родителей и детей, их коммуникаций в решении проблем. Метод основан на составлении реестра этих поступков и их классификация на положительные и отрицательные с последующей характеристикой поведения в одной и той же ситуации родителей, принимающих и не принимающих своего ребенка.
- Метод анализа коммуникаций "ребенок - родитель" при решении проблем ребенка.
- мини-лекции, тестирование, тренинг, тренинговые и игровые упражнения, работа в паре «ребенок-родитель».

Ожидаемые результаты:

1. Родители научатся понимать причины поведения детей.
2. Сформируется способность прогнозировать разрешение конфликтных ситуаций с ребенком.
3. Повысится самооценка в социальной роли родителя.
4. Произойдут улучшения во взаимоотношениях родителей и детей.
5. Приобретут навыки эффективного общения с детьми.

Перед началом цикла занятий педагог-психолог проводит предварительные встречи с родителями, подростками. На предварительной встрече психолога с детско-родительской парой и на заключительном занятии проводится диагностика детско-родительских отношений.

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

Тематический план

№п/п	Тема	Цель
І блок «Стремление к идеалу»		
1.	«Идеальная семья»	Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды.
2.	«Идеальные родители»	Формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми.

3.	«Родительская любовь»	Формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выразить свои положительные эмоции.
4.	«Отцы и дети» (совместное родителей с детьми занятие)	В ходе занятия выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей.
II блок «Общение в семье»		
5.	«Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми».	Разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения.
6.	«Вербальное и невербальное общение»	Обучение родителей эффективным способам общения с подростками, оптимизация внутрисемейной обстановки.
7.	«Друг другу на встречу»	Расширять возможности понимания родителем своего ребенка. Установления позитивного взаимодействия в малой группе (тренинговой), осознание ролевых функций членов семьи.
III блок «Предупреждение конфликтов»		
8.	«Конфликт. Конструктивное преодоление конфликтов» (совместное родителей с детьми занятие)	Сформирование понятия «конфликт». Познакомить с видами конфликтов, со структурой конфликта, со стратегиями конфликтного взаимодействия.

9.	«Как предупредить конфликт?»	Познакомить с принципами конструктивного разрешения конфликтов. Познакомить с формами работы с конфликтами. Учить конструктивному разрешению конфликтов.
10.	«Мы вместе» (совместное родителей с детьми занятие)	Освоить метод решения семейных проблем с помощью семейного совета.

Содержание

I блок «Стремление к идеалу».

II блок «Общение в семье».

III блок «Предупреждение конфликтов».

I блок «Стремление к идеалу»

Тема 1. «Идеальная семья»

Цель: Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды.

Ход занятия:

1. Приветствие: Семья – это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Атмосфера дома напрямую зависит от возможностей и желания членов семьи понимать друг друга, обмениваться информацией, эффективно «пристраиваться» к партнеру. Каждый член семьи – это личность, которая представляет собой содержание, центр и единство разнообразных действий, направленных на другие личности. Семья - это образ жизни, следовательно, она требует от нас массы разнообразных качеств и умений.

Надеюсь, что наши встречи помогут: эмоционально включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений; обнаружить особенности семьи, которые требуют обновления, исправления, улучшения; освежить чувства сопричастности, любви, приятия, которые характеризуют счастливые семьи.

2. Мотивация родителей на активное участие в программе: знакомство родителей с результатами анкетирования учащихся по проблемам детско-родительских отношений.

3. Знакомство с группой. Ожидания участников.

Между живущих людей безымянным никто не бывает

Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий, и знатный

Имя свое от родителей в сладостный дар получает...

Гомер

Содержание: Ведущий, передавая мячик друг другу, просит каждого, получившего мяч, назвать свое имя и имя ребенка, объясняя, почему они так его назвали.

4. Разминка: ведущий предлагает продолжить начатые им предложения:

- когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...
- традицией нашей семьи было...

- я ищущу в семье...
- мне кажется, что счастливая семья – это...
- мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...
- когда я злюсь, то я ...
- я горжусь тем, что я ...

5. Правила работы в группе.

Цель: Выработать правила групповой работы.

Содержание: Участники самостоятельно формулируют правила работы в группе. После совместного обсуждения они записываются на листе ватмана и сохраняются на видном месте до окончания курса занятий.

6. Упражнение «Игра в ассоциации». Вопросы-задания: Если семья – это постройка, то она... Если семья – это цвет, то она... Если семья – это музыка, то она... Если семья – это геометрическая фигура, то она... Если семья – это название фильма, то она... Если семья – это настроение, то она...

7. Дискуссия «Какой должна быть семья?»

Вопросы для обсуждения: Главная причина создания семьи – это... Что такое для вас идеальная семья? Говоря о семье, вы думаете, что... Реальная современная семья – это... Обсуждение в группе: как сами участники ответили бы на поставленные вопросы? Какие бы вы хотели построить отношения в семье? Что для этого вам необходимо сделать? Чему научиться?

Таким образом, семья – это объединение личностей с разными характерами, ценностями интересами и запросами. А как формируются семейные ценности?

8. Игра «Дерево семейных ценностей».

Задачи: стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые отмечаются как важные для совместной жизни. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

Список ценностей: наличие общих интересов; взаимное уважение членов семьи; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество между членами семьи; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь...

Теперь вам предстоит проранжировать ценности по степени значимости. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Деревом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Дерево, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

9. Рефлексия.

Тема 2. «Идеальные родители».

Цель: формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми.

Ход занятия:

1. Приветствие: Идеальные родители... Эта тема затрагивает всех и каждого, ибо каждый из нас чей-то родитель и каждый из нас чей-то ребенок. Когда дети маленькие, родители для них – верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям.

Любовь – это награда, полученная без заслуг. (Рикарда Хаши)

Не бойтесь любить своих детей. (Бенджамин Спок)

2. Разминка. Упражнение «Представление».

Задачи: формирование установок на выявление позитивных качеств личности; умение представить себя.

Участникам делается следующее пояснение: в представлении Вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

3. Информационная часть. Что значит любить своего ребенка?

Лучшее, что было сказано о любви, принадлежит перу апостола Павла: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит».

Особенно трудно любить подростка. Очень часто родители стремятся сохранить жесткий контроль над ребенком или «повернуть назад его развитие», отвергают новые качества подростка и стремятся возратить старые детские: послушание, беспрекословное подчинение, ласковость, зависимость от взрослых.

Подросток, в свою очередь, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, однако не всегда может ее использовать. При этом самостоятельность на практике нередко понимается по-разному родителями и детьми. Несомненно, к выросшим детям у родителей отношение меняется, но иногда настолько сильно, что трудно поверить, что он родителям в радость.

3. Обсуждение ситуаций.

Почему подростку особенно важно знать, что его любят родители?

Предлагаю вам послушать отрывки из бесед с ребятами-подростками. И обсудить мнение ребят. (Приложение 3).

4. Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании».

Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили...», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание).

5. Мини-лекция «Выражение любви».

Откажитесь от попыток изменить своего подрастающего юношу или девушку в соответствии со своим эталоном, а просто выразите открыто свою любовь к нему. Это достаточно трудно, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает оскалившегося щенка: «Не подходи, укушу!» Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками».

И для начала маленький совет о том, как можно начать проявлять любовь к своему ребенку, как повернуть его лицом к себе.

Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Первое, что вы можете и должны сделать – это обнять собственного ребенка, прижать его к себе и держать его возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

Когда я просто на тебя смотрю,

То за тебя судьбу благодарю,

Когда твоя рука в моей руке,

То все плохое где-то вдалеке.

Когда щекой к твоей я прислонюсь,

То ничего на свете не боюсь...

Не существует безупречных слов,

Что могут предать мою любовь.

И оттого, что рядом ты со мной,

Я добрый, я хороший, я живой...

Э. Рязанов

Если ваш ребенок уже не дает себя обнять, считая себя достаточно взрослым для «этих нежностей», просто возьмите его за руку и посидите с ним рядом, когда ему плохо. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». В этом возрасте мелочных обид не бывает.

6. Упражнение «Прощение себя за то, что я не идеален».

Цель: освобождение от чувства вины.

«Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле» (Геральд Ямпольский).

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях.

«Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.

Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладонке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.

Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».

Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.

Правило пяти «П»:

- принимать себя таким, как есть;
- понимать, что со мной происходит;
- поддерживать всё лучшее, что во мне есть;
- понять свои ошибки и исправить их;
- признавать свое право быть не таким, как все.

7. Рефлексия

Тема 3. «Родительская любовь»

Цель: формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выражать свои положительные эмоции.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, ты представляешь...»

Задача: активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» – и начинают описывать какой-то смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

2. Сегодня мы с вами собрались поговорить о родительской любви. Все мы любим своих детей, по мере сил и возможностей выражаем свою любовь, но не всегда находим желанный отклик в душах своих любимых чад. Что же мы делаем не так? Или чего мы вообще не делаем для того, чтобы наши дети могли с полной уверенностью сказать: «Мои родители меня любят!»

3. Упражнение «Какой я родитель?»

Давайте посмотрим «вглубь себя» – какие же мы родители? Каждый участник должен записать не менее 30 характеристик – ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

4. Анкета «Стили родительского поведения». Обсуждение результатов и комментарии.

5. Упражнение «Зато он...»

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». Для этого я предлагаю вам на левой половине листа написать все минусы вашего сына (дочери). На правой стороне листа – все его плюсы.

А теперь огласите результаты в такой форме: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

6. Упражнение «Мне в тебе нравится».

К сожалению, традиции воспитания таковы, что взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках подростков, а не на достоинствах. У большинства взрослых существуют так называемые «запреты на поглаживание»: они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. Мы обычно легко формулируем недостатки других людей, но смущаемся, если нужно вслух называть их достоинства, особенно в его присутствии.

Произнесите вслух достоинства своих детей, как бы обращаясь непосредственно к ним:

- «Мне нравится твоя жизнерадостность и веселость»,
- «Я люблю тебя за твою доброту»,
- «Я восхищаюсь твоей волей к победе в спорте» и т.д.

6. Заключение: родительская любовь принесет ребенку счастье, когда он будет видеть добрые отношения в семье, проявление заботы друг о друге всех членов семьи, когда члены семьи будут вместе проводить свободное время, интересоваться жизнью друг друга.

На память хочу подарить вам памятки с высказываниями о любви.

7. Рефлексия «Откровенно говоря...».

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...
4. На занятии мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...
6. На следующем занятии я хотел бы...
7. На месте учителя, я бы...

Домашнее задание: проговорите ребенку составленные в ходе занятия высказывания и проанализируйте результаты.

Тема 4. «Отцы и дети» (совместное занятие родителей с детьми)

Цели: в ходе занятия выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей.

Ход занятия:

1. Приветствие. «Сколько времени в сутки вы уделяете своему ребенку?». Многие из вас заулыбались и признались, что недостаточно времени, не столько, сколько хотелось бы. И вот сегодня нам предоставляется возможность посвятить друг другу время: мы детям - дети нам. Сегодняшнее занятие, надеюсь, сблизит всех нас. Мы больше узнаем, друг о друге, возможно, сможем решить некоторые проблемы сообща, посмотрим на себя со стороны и научимся ценить время, которое проводим вместе дети и родители.
2. Разминка «Мое имя». Каждый участник должен записать свое имя в вертикальный столбик. Затем к каждой букве своего имени подобрать позитивную, радостную характеристику себя. Если в имени две или три одинаковые буквы, необходимо найти на каждую разные слова.
3. Дискуссия по вопросам:

- Существует ли проблема отношений отцов и детей?

- В чем заключается эта проблема?
- Как её можно решить?

4. Упражнение «Идеальный родитель - идеальный ребенок».

Группа родителей и группа детей выполняют задания отдельно. В течение 10 минут на половинке листе ватмана составить портрет идеального родителя, указав на листах ромашки качества присущие идеальному родителю и на другой половинке ватмана точно также, качества присущие идеальному ребенку.

После выступлений представителей из группы родителей и группы детей, обговорив результаты, выделяем одинаковые качества у 2-х групп. Сравниваем результаты с исследованиями психологов.

5. Упражнение «Поменяемся ролями».

Чтобы взрослым и детям легче было понимать друг друга, предлагаю поменяться ролями – организуем условные семьи, где роль детей выполняют родители, а роль родителей - дети. Затем обсуждение увиденного.

Необходимо разыграть ситуацию неуспеха, где «ребенок» был явно не на высоте (или в школе, или дома, или в кругу друзей). «Ребенок» рассказывает «родителям», что с ним произошло. А для «родителей» приготовлены примеры выражений, которыми они реагируют на рассказанную ситуацию. Семьи выбирают по кусочкам цветной бумаги, через 5 минут разыгрывайте ситуацию.

1 семья – подросток рассказывает о ситуации неуспеха (провинности), ожидая, что родители его пожалеют. Но на каждую фразу ребенка они произносят «Я тысячу раз тебе говорил, что...», «Сколько раз тебе повторять...», «Неужели тебе трудно запомнить, что...», «Ты такая же (такой же), как твоя мама (твой папа)...»

2 семья – Подросток рассказывает о ситуации своего неуспеха (провинности), ожидая, что его будут ругать родители, но на каждую его фразу родители произносят «Расскажи подробнее, как это произошло», «Ты очень умный, и я знаю, что ты найдешь выход из этого положения. Что ты собираешься делать?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?»

6. Рефлексия.

На прощанье я хочу подарить рекомендации родителям и детям (приложение 3).

II блок «Общение в семье»

Тема 5 «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми».

Цель: разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, мне очень нравится...».

Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

2. Упражнение «Просьбы и требования». Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль слушателя. Скажите ему что-то в требовательной форме. Что вы ощущаете, когда требуете? Выясните, что чувствует при этом ваш партнер. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует ваш партнер.

3. Информационная часть. Мини-лекция «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия в семье».

4. Упражнение «Жестокие сцены детства».

Задача: отреагирование негативных эмоций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

Ведущий: «Представьте себе, что мы смотрим кинофильм «Жестокие сцены моего детства». Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, воскресите свои чувства, мысли. Это могут быть любые моменты из детства, связанные с жестоким обращением. Позвольте своим воспоминаниям пробиться в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации. Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня. Простите взрослых за их ошибки!».

5. Упражнение «Семья».

Задача: осознание стилей общения в семье.

Каждому участнику вручается карточка, в которой указана роль, как вести себя в этой игре. Содержание карточки хранится в тайне до конца игры и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать. Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

6. «Незаконченные предложения»

Задача: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения: доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий – напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и заканчивать вслух предложения: Моя семья общается со мной, как... Я люблю своего ребенка, но... Считаю, что большинство детей... Мой ребенок для меня... Моей самой большой ошибкой было... Мой ребенок и я... Сделал бы все, чтобы забыть... Раньше я... Думаю, что я достаточно способен... Если честно...

7. Завершение.

Жизненный опыт - багаж, и чем дальше несёшь, тем тяжелее он становится. Полезно время от времени проводить ревизию - очистить и выкинуть лишнее.

8. Рефлексия.

9. Домашнее задание: использовать во взаимоотношениях с детьми новые формы реагирования на ситуации.

Тема 6 «Вербальное и невербальное общение»

Цель: обучение родителей эффективным способам общения с подростками, оптимизация внутрисемейной обстановки.

Ход занятия:

Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого бщения.

Антуан де Сент-Экзюпери

Говорить не думая – все равно, что стрелять не целясь.

М. Сервантес

1. Приветствие. Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

2. Разминка. Назовите свое имя, а потом два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают Вам слушать партнера, и два других качества, которые мешают Вам слушать партнера. После того, как первый участник представился, следующий должен повторить, что сказал его сосед, а потом уже представиться сам.

Обсуждение: Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

3. Упражнение «Угадай пословицу». Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает листочек с пословицами и задание – изобразить пословицу без слов. Остальные угадывают.

Пословицы: у семи нянек дитя без глазу; милые бранятся – только тешатся; как аукнется, так и откликнется; слово не воробей, вылетит – не поймаешь; написано пером – не вырубишь топором; семь бед – один ответ.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали, когда пытались изобразить пословицу?

4. Упражнение «Рисование в парах».

Следующее упражнение даст вам возможность вволю пообщаться друг с другом. Участники разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу и получают карточки с геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Задача для играющих: тот, кто получил листок, рассказывает другому о том, что на нем изображено. Второй участник по ходу рассказа пытается нарисовать это у себя на чистом листе. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Что было легче – рассказывать или рисовать?

5. Информационный блок. Мини-лекция «Активное слушание».

Существует определенный алгоритм действий по применению техники активного слушания. (Раздаются памятки «Активное слушание»).

Например: Вы заняты домашними делами. Ваш сын возвращается с занятий. С порога бросает сумку в дальний угол, молча раздевается, со злостью бросая вещи в шкаф. Затем идет в свою комнату, включает музыку, садится на кровать. Вам нужно начать с ним разговор. Как вы это сделаете?

Присев рядом с ним на кровать, можно взять его за руку:

– Я вижу, ты чем-то расстроен... (пауза)

– Да ну их всех! Заколебали!

– У тебя проблемы в школе... (пауза)

– Я вчера полдня сидел в библиотеке, писал реферат, а она мне 3 поставила!

– Ты писал реферат по литературе, а Мария Андреевна поставила тебе 3... (пауза)

– Да. Представляешь! Ей не понравилось, что я не смог ответить на вопросы! Фу ты ну ты!

– Ты обижен на преподавателя за то, что она недооценила твоё усердие... (пауза)

– У меня просто не хватило времени на то, чтобы еще раз внимательно перечитать то, что я написал.

– Ты огорчен и немного злишься на себя самого за то, что не сумел правильно распределить свое время... (пауза)

– Ничего! В следующий раз я так подготовлюсь, что комар носа не подточит!

Комментарий: Мать все время обозначает чувства сына, помогая ему осознать, что именно его расстроило и разозлило. В процессе диалога юноша осознает, что в его неудаче есть и его собственная вина. Заканчивается диалог на самоутверждающей ноте.

6. Упражнение «Активное слушание»

Задача: развитие навыков «активного слушания».

Далее участники разбиваются на пары. Каждая пара получает карточку с ситуацией. Задача участников – понять и описать чувства, которые испытывает в данной ситуации ребенок.

Ситуации: нечаянно разбил мамину любимую салатницу; вместо ботинок на отпущенные родителями деньги накупил аудио- и видеокассет; забыл забрать младшую сестру из школы; поругался с лучшим другом; пригласил девочку на дискотеку, а она сказала ему, что пойдет с другим; весь вечер учил стихотворение, а его не вызвали; заставляете ехать его на дачу, а он хочет гулять с друзьями; выкрасил волосы в немыслимый цвет; хотел починить музыкальный центр, разобрал, а собрать не смог; не получается задача по физике, а завтра – контрольная.

Обсуждение: – Что труднее всего дается вам в технике активного слушания? (удержаться от комментариев, нотаций, наставлений)

– Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы успешно (или неуспешно) применяли такую технику? Итак, что может дать техника активного слушания?

- Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается).
- Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе.
- Ребенок учится сам решать свои проблемы.
- Ребенок начинает активно слушать родителей.
- Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители!

7. Заключение. Навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения».

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание: применять технику активного слушания в общении с членами семьи. Фиксировать их реакцию и свои чувства.

Тема 7. «Друг другу на встречу»

Цель создание условий для установления позитивного взаимодействия в малой группе (тренинговой), осознание ролевых функций членов семьи, находящихся в социально опасном положении, мотивация участников тренинга на социально значимые семейные ценности; профилактика семейного неблагополучия.

Метод: ролевая игра. Цели использования: создание условий для родителей возможности смоделировать варианты своего поведения в игровой обстановке; для раскрытия потенциальных возможностей ребенка.

Приемы: коллективно-творческая деятельность, манипулятивные игры, коммуникативные упражнения. Цели использования: гармонизация детско-родительских отношений; профилактика семейного неблагополучия.

Форма работы: тренинг. Цели использования: создание условий для развития коммуникативной, творческой способностей участников; установления отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Возраст участников мероприятия (целевая аудитория): воспитанники среднего, старшего возрастов и их родители.

Используемое оборудование: музыкальное сопровождение; раздаточный и демонстрационный материал (листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры, ватман, корзина, атрибуты для игр)

Ход тренинга

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП. Обозначить начало тренинга, позитивный настрой участников.

Психолог: добрый день, уважаемые родители и ребята! Сегодня мы с вами встретились, чтобы немного поговорить, поиграть и лучше узнать друг друга. Ребятки, а с каким настроением вы сегодня пришли к нам? Вот у меня настроение просто чудесное! А у вас? Мы надеемся, что вы будете активно работать, и у вас сохранится прекрасное настроение (ответы детей).

РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ.

Психолог: прошу всех подойти поближе, встать в круг, протянуть вперед правые руки, сложить их вместе: ЗДАВСТВУЙТЕ! Меня зовут ..., а с вами мы познакомимся в процессе игры.

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Психолог: а сейчас я предлагаю поиграть и поближе познакомиться. Вы согласны? Обычно люди здороваются с помощью речи, они говорят: «Здравствуйте» или «Добрый день». Сейчас мы будем здороваться необычным способом. Для этого под музыку вы можете передвигаться по помещению. По моему сигналу здороваетесь с участниками предложенным способом. Начали!

(игроки передвигаются хаотично. Поздоровайтесь за руки. Поздоровайтесь плечами, носами, бедром, ушами, коленками, ногами.).

РАЗМИНКА. Упражнение «Мамино ожерелье».

Психолог: перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. В этом нам поможет игровая разминка. Каждый из вас будет исполнять определенную роль. Дети будут бусинками, а их родители – ювелирами. Дети представьте, что вы – мамино ожерелье, которое состоит из бусинок. Каждый из вас - красивая бусинка. Бусинки переливаются разными цветами. Давайте возьмемся за руки. Ожерелье крутится вокруг маминой шеи.

(Дети кружатся по кругу в одну сторону, потом в другую).

Психолог: но вот ниточка порвалась и, ожерелье рассыпалось.

(Дети хаотично бегают по помещению).

Психолог: каждый ювелир берет за руку свою «бусинку», своего ребенка, тот берет за руку другого человека, пока не получится одно ожерелье. Уважаемые ювелиры, вот мы и собрали мамино ожерелье, давайте полюбуемся им!

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ.

Психолог: наш тренинг будет проходить в форме игры, которая называется «Друг другу навстречу». А сейчас я вам предлагаю отгадать ребус, который подскажет нам тему нашей сегодняшней встречи.

(Дети разгадывают ребус).

Семья - словечко странное,

Хотя не иностранное.

Как слово получилось,

Не ясно нам совсем.

Ну "Я" - мы понимаем,

А почему их семь?

Не надо думать и гадать

А надо просто сосчитать:

Два дедушки, две бабушки

Плюс папа, мама, я.

Сложили? Получается: Семь человек, Семь Я.

Психолог: молодцы! Итак, сегодня мы поговорим о том, что всегда в вашем сердце, что согревает в трудные минуты, где вас всегда поддержат и любят - о семье. Нам с вами предстоит определить, что такое семья и выяснить, какая семья называется дружной.

ОСНОВНОЙ ЭТАП. Краткая теоретическая часть.

Вопрос к детям и взрослым: а что же такое семья?

(ответы детей. Затем отвечают взрослые, что для них означает слово «семья»).

Психолог: семья - самое главное в жизни для каждого из нас. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе и уважению.

Вопрос к детям: а как вы считаете, для чего человеку семья? (ответы детей).

Психолог: уважаемые родители, в процессе общения с вами ребенок формируется как личность. Наблюдая за тем, как общаются между собой мать и отец, ребенок учится поведению, которое и будет использовать в своей будущей взрослой жизни. Поэтому наша задача: способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

- Быть родителем – значит пройти великую школу терпения. Нам следует помнить простые истины:

- Дети должны быть для нас, прежде всего, не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто детьми.
- Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны (обусловленная любовь), это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.
- Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены и от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.
- Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети будут чувствовать себя некомпетентными, утвердятся в мысли, что стараться бесполезно – требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.
- Психологи советуют мамам и папам (рекомендации психологов):
- Для установления взаимосвязи с детьми, для того, чтобы найти с ними общий язык, - СМОТРЕТЬ ДЕТЯМ В ГЛАЗА! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.
- Для ребенка ВАЖЕН ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ. Не обязательно целовать и обнимать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваше прикосновение делает его более уверенным в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.
- Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а КАЧЕСТВО

ОБЩЕНИЯ. Надо уметь ВДУМАТЬСЯ в то, что ребенок хочет, ВСЛУШАТЬСЯ В ЕГО СЛОВА.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Психолог: сегодня мы с вами поиграем в ролевою игру «Друг другу навстречу». У каждой семьи есть свой дом (показывает направо, налево, где полукругом стоят стулья) и есть своя продуктовая корзина, куда мы будем складывать призы за выигрыш в каждом конкурсе.

(Разбивка участников на команды-семьи, распределение ролей в семье)

Психолог: ребята, скажите, пожалуйста, что нам нужно сделать, для того, чтобы начать игру. (Рассуждения детей).

Психолог: правильно! Нам нужно распределить роли. Для нашей игры нам нужны: мама, папа, дочка, сынок, бабушка, дедушка.

(Дети выбирают маму, папу, детей, бабушку, дедушку и обосновывают свой выбор).

Психолог: молодцы, роли распределили. А теперь, посмотрим, какая семья быстрее войдет в образ! Вам необходимо примерить свой образ. В корзинке лежат костюмы семьи: раз, два, три, четыре, пять – образ новый показать!

(семьи примеряют образ, используя костюмы из сюжетно-ролевой игры «Семья»)

Упражнение «Интервью»

Психолог: а сейчас ребята к нам в гости приехал корреспондент с телевидения. Он хочет взять у каждой семьи интервью: будет задавать вопросы, а мы с вами будем отвечать. (Корреспондент подходит к каждой семье и задает вопросы и взрослым, и детям; упражнение может быть построено по другой схеме. Ребенок- корреспондент вызывает кого-то из родителей в круг и задает вопросы, касающиеся личности ребенка.)

Вопросы:

- Как вас зовут?
- Сколько вам лет?
- Где вы живете?
- Как вы считаете у вас дружная семья?
- Чем любите заниматься в свободное время?
- Кем хотите стать, когда вырастите? И т.д.

(Далее идет обсуждение упражнения).

Психолог: на какие вопросы было отвечать труднее, на какие легче. (Ведущий подводит итог, отмечает, что все люди разные, у каждого свои интересы, свои увлечения, свои мысли).

- Спасибо всем за интервью. Мы всё больше узнаем друг о друге. Но так как, мы живем в обществе, ходим в детский сад, посещаем культурные мероприятия, мы общаемся между собой. Поэтому необходимо научиться эффективно общаться.

Психолог: и так, мы продолжаем нашу игру.

Роль мамы - Выявление роли мамы.

Вопрос к детям: Какое первое слово произносит ребенок? (ответы детей).

Психолог: правильно: мама! Мама – главное слово в жизни каждого человека. Расскажите, какие же они, ваши мамы? Как вы считаете, какую роль в семье играет мама? Что делает мама для своих детей? (Высказывания ребят).

Упражнение «Найди свою маму»

Инструкция: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники.

Психолог: мама всегда тревожится и заботится о своих детях. В каком бы настроении она не была, как бы не устала, мама всегда вас накормит, напоит, выслушает, приласкает. Даст вам добрый совет. Не так ли? А сколько всяких разных дел мамы успевают сделать за один только день! Ни одна сказочная волшебница не успевает за день переделать столько дел! Хотя у волшебницы есть волшебная палочка.... А у мамы такой палочки нет. Впрочем,... Может быть, мама со всеми этими делами и не справилась бы, если бы ей не помогал... Кто? (папы).

Роль отца. Выявление роли папы.

Вопрос к детям: какие у вас папы? (ответы детей).

Психолог: папы – умные, добрые, сильные. Про все на свете знают. Они могут многому научить, что-то подсказать.

Конкурс «Сделай комплимент своей семье (жене)»

(проводится конкурс среди пап)

Психолог: ребята, а что рассказывают ваши мамы и папы вам перед сном? (Высказывания ребят).

-Сейчас мы проверим ваши семьи на знание сказок. Объявляем следующий конкурс «Кто больше назовет сказок» (проводится конкурс среди семей).

Роль ребенка.

Психолог: жили-были четыре человека, а после них на Земле осталось только два. Раньше считалось, что богатство семьи - это дети. Семья без ребенка – не семья.

Вопрос родителям: уважаемые родители, вопрос к вам: «А зачем семье нужен ребенок?», «Сколько детей должно быть в семье?»

Психолог: каждый из вас обязан своим рождением маме и папе, а они в свою очередь, появились благодаря бабушкам и дедушкам, а раньше бабушек и дедушек на Земле появились ваши прабабушки и прадедушки. Они прожили гораздо дольше вас и ваших родителей, больше видели и больше знают.

Вопрос к детям: поднимите руки, у кого есть бабушка и дедушка. Как часто вы их видите? Как общаетесь? (ответы детей).

Психолог: ребята, обязательно старших членов семьи надо любить и уважать, относиться к ним с почтением, заботиться о них. Ведь они очень любят своих внуков.

Психолог: конечно, семья – это наш дом, нам там уютно, тепло и безопасно.

В семье нас кормят, одевают, воспитывают, лечат, учат, а главное – нас любят! Просто любят нас такими, какие мы есть.

Упражнение «Круг общения»

Участники делятся считалкой: «Родители – детки» на два круга. Внутренний круг - «родители» - закрывают глаза, встают лицом к внешнему кругу – «детки». «Детки» двигаются по часовой стрелке вокруг «родителей» и на сигнал останавливаются. Упражнение выполняется молча.

Задание:

1. Пообщайтесь друг с другом руками:

- поздоровайтесь;

- потанцуйте;

- улыбнитесь;
- помиритесь;
- попрощайтесь.

Психолог: а как вы считаете, можно ли нас с вами сейчас назвать одной дружной командой? Сейчас мы проверим, как вы справитесь со следующим заданием.

(проводится подвижный конкурс - эстафета «Кто быстрее?»)

Упражнение «Беседа одним карандашом»

Психолог: участники делятся на пары, желательно с тем, с кем еще не были, выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.

Упражнение «Пирамида»

Психолог: все садятся в круг. Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем нашу любовь. Расскажите, кого и что вы любите (следуют рассказы). А теперь давайте построим “пирамиду любви” из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит и класть свою руку поверх моей (все участники выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно? Посмотрите, какая высокая пирамида получилась у нас. А все потому, что мы любимы и умеем любить сами.

Упражнение «Ромашка из ладошек».

Психолог: скажите, пожалуйста, уважаемые родители, какой из цветков является символом семьи? (ответы родителей).

Психолог: сейчас мы с вами «вырастим» цветок нашей общей большой семьи. Обведите свою ладонь на ватмане и напишите в центре свое имя (детям помогают писать родители). Располагайте ладони на ватмане таким образом, чтобы из них получилась ромашка. В центре ладони напишите пожелание кому-либо из присутствующих.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. Подведение итогов, получение обратной связи (шерринг чувств), рефлексия.

(Все участники, взявшись за руки, образуют круг. Психолог предлагает группе поделиться опытом, который они получили за тренинг).

Психолог: прошу всех подойти ко мне. Наша игра завершается, но вначале я бы хотела спросить наших юных участников

Вопрос к детям: ребята, у вас настроение такое же хорошее, как на начало игры?

Представьте, что у вас есть по одному желанию. Что бы вы пожелали своим родителям?

Психолог: уважаемые родители, поделитесь, пожалуйста, опытом, который вы получили за тренинг, выразите свое мнение.

Ритуал прощания.

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Психолог: мы с вами хорошо поработали. И в завершение, я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

- Дорогие родители и ребята, мы от всего сердца желаем вам, чтобы ваши семьи были любящими и теплыми. Спасибо вам всем за вашу замечательную игру!

(Родителям раздаются буклеты «Семь важных правил»).

III блок «Предупреждение конфликтов»

Тема 8 «Конструктивное преодоление конфликтов».

Цели: Сформирование понятия «конфликт». Познакомить с видами конфликтов, со структурой конфликта, со стратегиями конфликтного взаимодействия.

Ход занятия:

1. Разминка «Комплимент». Формировать умение видеть сильные стороны, положительные качества другого человека.

Родители садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и что он хочет сказать об этом, то есть сделать комплимент. Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова

2. Беседа «Конфликт и его особенности».

Когда вы слышите слово «конфликт», какие у вас возникают ассоциации? Конфликт (лат.) – столкновение, трудноразрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями.

Конфликты могут быть внутриличностными, межличностными, межгрупповыми.

Как вы считаете, конфликт обязателен в нашей жизни или надо научиться избегать конфликты?

1. Конфликт – это естественная форма человеческой жизни, его не надо избегать, а необходимо научиться конструктивно решать.
2. Конфликт дает возможность найти новые пути в решении данной проблемы.
3. Конфликт приводит к разрядке эмоционального напряжения и дает возможность возобновить отношения.

Главная задача – научить преобразовывать деструктивный (разрушительный) конфликт в конструктивный (созидательный).

Конфликты могут возникнуть из-за разных ценностей, интересов, средств достижений целей, разных потенциалов и разных правил взаимодействия.

Любой конфликт состоит: из проблемы (из-за чего возник конфликт); конфликтной ситуации (наличие противоречивых позиций, разногласий по какому-либо поводу); инцидента (стечения обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон; участников конфликта).

3. Игра «Невидимая связь».

Инструкция: Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Педагог просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам педагог заходит внутрь круга и рассказывает историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер,

привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом», - думал мудрец. – «Что бы такое предпринять?» – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Далее педагог, продолжая рассказывать историю, обходит каждого участника игры и вкладывает ему в руки нить.

«Воистину нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Педагог на последнем участнике игры, стоящем в кругу, отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

- Дорогие друзья! – обращается педагог.

- Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми».

А если, - продолжает педагог, - кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем?

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди, - продолжает педагог, - предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, - продолжает педагог, - многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею или вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы: Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, а что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянута или свободно.

4. Мини-лекция «Стили конфликтного взаимодействия» (Приложение 3).

5. Обсуждение и диагностика. Какими стратегиями мы чаще всего пользуемся в конфликте? Чтобы определить, какой стиль поведения в конфликте характерен для вас, проведем тест «Стили поведения в конфликте». (С.М. Емельянова) (Приложение 3).

6. Рефлексия.

Тема 9 «Как предупредить конфликт?»

Цели: Познакомить с принципами конструктивного разрешения конфликтов. Познакомить с формами работы с конфликтами. Учить конструктивному разрешению конфликтов.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Злость».

Задача: отреагирование негативных эмоций, изменение представлений о ребенке.

Методика проведения. Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы обижены (среди них и ваш ребенок). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком, а лучше, если этим человеком будет ваш ребенок. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете чувства своему ребенку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите».

2. Вспомнить стратегии поведения в конфликте. Практическое задание-игра «Письмо с отказом» (родители делятся на 5 подгрупп, получают карточки с названием стратегии поведения в конфликтной ситуации). Задание – составить письмо–отказ или письмо–соглашение, выдержав стиль конфликтного взаимодействия. Проблему придумать самим. Обсуждение результатов.

3. Обсуждение типа конфликтной личности и особенностей общения с ней. Конфликтные типы личностей:

1. Паровой коток. Грубы, абсолютно уверены в своей правоте. Считают, что все должны им подчиняться и уступать дорогу - уйти с дороги.
2. Скрытый снайпер. Пассивно-агрессивная форма. Старается нанести вред исподтишка. Уверен, что он прав, но не обладает достаточной властью, чтобы действовать открыто - уклониться от общения.
3. Разгневанный ребенок. Взрывается, как ребенок, у которого плохое настроение. Не злой по натуре, но не умеет управлять своими эмоциями - дать возможность выпустить пар.
4. Жалобщик. Жалуется на третье лицо. Потребность, чтобы его слушали - говорить «Я вас понял, что будете делать?»
5. Молчун. Перестает общаться - задайте несколько вопросов, разъясняющих ситуацию.
6. Сверхпокладистый. «Приятный» во всех отношениях. Всегда предлагает свои услуги, уступает, со всем соглашается. В отношениях с ним покажите, что главное для вас честность.

4. Практическое задание «Анализ конфликтных ситуаций»:

- До вас дошли слухи о вас явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была просто знакомая?
- Вам на рынке продали бракованный товар. Брак вы заметили позже. Как вы поступите, если продавец младше вас или, если комплекция продавца такова, что Арнольду Шварценеггеру, по сравнению с ним, делать нечего?

5. Мини-лекция «Принципы конструктивного разрешения конфликтов и формы работы с конфликтами» (Приложение 3).

6. Упражнение на взаимодействие «Картина двух художников».

Инструкция: Каждая пара получает лист бумаги формата А4. Учащиеся за одной партой, держась одновременно за один карандаш, и не разговаривая друг с другом, рисуют кошку, дом и цветок. Под рисунком ставят одну подпись.

Обсуждение: как действовали, рисовал кто-то один или менялись ролями? Как объяснялись без слов? Довольны ли результатом работы? Как можно достичь единства, избежав неравенства в отношениях?

7. Притча «Эхо»

Папа с сыном пошли однажды на горы, и сын, ударившись о камень, крикнул: - «А-А-А-А». И с удивлением слышит: - «А-А-А-А».

Мальчик спросил: «Кто ты?» А ему в ответ: «Кто ты?»

Разозлившись от такого ответа, мальчик кричит: «Трус!» А ему в ответ: «Трус!»

Мальчик спрашивает у отца: «Что происходит?» Отец улыбнулся и говорит: «Слушай меня внимательно».

Отец кричит горе: «Я тебя уважаю!» Ему в ответ: «Я тебя уважаю!» «Ты лучший». Ему отвечают: «Ты лучший». Мальчик оставался в удивлении, и потом папа ему объяснил: «Это явление называют «эхо» но, по правде, это называется жизнь... Она тебе отдаёт всё, что ты говоришь и делаешь».

4. Рефлексия. Какие мысли, чувства возникли в ходе занятия?

Тема 10 «Мы вместе»

Цель: освоить метод решения семейных проблем с помощью семейного совета.

Ход занятия:

1. Разминка. Ведущий заранее готовит листки (по форме это листья дерева) для каждого участника и просит написать на этих листках трудно решаемую семейную проблему. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, и после этого один из членов группы может вслух прочитать все проблемы.

2. Мини-лекция «Основы семейного совета»

Семейные советы – это отличный способ сплотить семью и наладить сотрудничество друг с другом. На совете также можно решать конфликтные ситуации и экстренные вопросы (Приложение 3).

3. Деловая игра «Семейный совет». Решение проблем, предложенных участниками в начале занятия.

4. Упражнение «Законы семьи».

Испокон веку в каждой семье существуют свои традиции, ритуалы, совместные праздники, а также «законы» воспитания детей. Каждый из вас, если хочет, может рассказать о традициях и законах своей семьи. Обсудите и выделите общие законы семьи. После завершения задания – обсуждение.

$$\frac{\text{Единство}}{\text{требований}} + \frac{\text{Трудовое}}{\text{участие}} + \frac{\text{Значение}}{\text{похвалы}} + \frac{\text{Разделение}}{\text{благ}} = \text{Законы семьи}$$

5. Упражнение «Традиции моей семьи»

Выступление родителей по кругу (с фотографиями семейных праздников)

Ритуалы, которые нравятся детям

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
- По возвращении из школы рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
- В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.
- Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.
- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

6. Мини-лекция «Связь поколений»

Однажды я открыла главный секрет воспитания. Он очень прост: дети становятся взрослыми. Мы просто не понимаем, какую силу даёт родителям эта простая истина, если всегда помнить о ней. И как проще относиться к жизни, и как растить без нудных назиданий, не воспитывая, а играя, и как набраться терпения, и, если всё-таки ваша детка успела набедокурить, схватиться за ум - в этой истине заключается всё.

Дети становятся взрослыми. Дети вырастают. И уходят. И ничего нельзя повернуть назад. Вдумайтесь: сегодня вы ведёте своё маленькое чудо за ручку - а оно прыгает и шалит и замучило вас вопросами. И вы бесконечно, до раздражения, устаёте от этих «почему?!» и от этих шалостей. Сегодня вы торопитесь, и вздыхаете, и выходите из себя, и у вас сотня важных взрослых дел, от которых он вас отвлекает. А завтра? Всего-то через каких-нибудь три-четыре года вы сами захотите взять сына за ручку, и притянуть поближе, и поговорить, и ответить, и научить - а у него под окном друзья, и ваше прелестное чудо вприпрыжку помчится не к вам, а туда... Вдумайтесь: когда-нибудь (скоро, так скоро) она, ваша дочка, вдруг захлопнет школьную тетрадку и, не спросив: «Ну как же решается эта задачка?», ускользнёт, чтоб целоваться с каким-то совсем незнакомым вам мальчиком. И это перевесит все ваши соблазны и призывы.

Дети вырастают. Даже если вы будете очень-очень держать их – вы не удержите. Не удержите этих торопливых дней детства. Ваших общих дней.

Помните: вы нужны им больше всего на свете. Потому что это закон жизни: кто-то другой должен стать твоему (самому лучшему на свете!) ребёнку дороже и важнее, чем ты.

Говорят, что родительская любовь трагична, потому что разлука изначально заложена в ней. Думается, тот, кто сказал так, всё-таки ошибался. Дети вырастают, и покидают нас, и ничто не вернётся обратно... но как раз само осознание этого факта (если помнить о нём всегда) заставит нас просто и радостно принимать то, что у тебя есть сейчас. Если накрепко запомнить это – вы не будете растить – страдать – и мучиться; вы поймёте, что самое ценное - не «вчера» и не «завтра», а то, что есть и что происходит у вас «сейчас». Сейчас!

Родительская любовь проста и радостна, пока вы принимаете этот закон.

Это - первое.

Если вы это переварили, то у нас есть для вас второе сообщение - хорошее. Мы растим - и отпускаем ребёнка всё дальше и дальше от себя. Но именно поэтому и именно тогда происходит удивительная вещь: дети нас не покидают. Они остаются рядом. На расстоянии, но – рядом. Сохраняется душевное, духовное единство. Дети по-прежнему нуждаются в нас и видят в нас и надёжный тыл, и опору, и советчика. Всегда. Остаются, если всё начинается и всё продолжается с нашей истинной безусловной любви. Посмотрите, как это просто. И как это правильно, и как здорово - жить и любить. И оставаться рядом.

7. Упражнение «Цепочка поколений»

Цель: осознание, что каждый – это член длинной цепочки поколений

Нарисуйте связь поколений с помощью элементарных геометрических фигур (приложение 3).

Ваша задача - не передать ненароком то, что в вас «вбили» ваши собственные родители, очистить его от «генетической грязи», ошибочного мировоззрения, ваших заблуждений и ошибок.

Не надо казнить себя за ошибки - просто осознайте и исправьте их, не надо паниковать и метаться, опасаясь наделать новых. Выполняйте «по совести», как только можете хорошо, свою работу и верьте: наши дети могут сделать и больше, и лучше.

8. Заключение «Шаги навстречу»

Иногда конфронтация родители – подросток заходит так далеко, что, казалось бы, нет никакой возможности наладить контакт и хоть в чём-то договориться. Вы слово - он десять, вы - с лаской, а он закатывает глаза к потолку, ясно давая понять, что ни слушать, ни слышать вас не собирается. Увы, значит, конфликт зашёл так далеко, что ваше чудо успело сделать вывод: с родителями договориться невозможно.

Не ждите, что подросток сам шагнёт вам навстречу. Первый шаг скорее должны сделать вы. Почему? Хотя бы потому, что вы старше и умнее.

1. Первый шаг. Эмоциональный. Вспомните его маленького, как он рос, как хорошо вам бывало вместе, как кидался он вам на шею, как вы утешали его. Это поможет вам настроиться на его волну, снова ощутить единство и ту безусловную любовь, которой вы его любили (она никогда не уходит из наших сердец, потому что безусловная любовь присуща человеку изначально). И тогда вы сможете пожалеть сначала ребёнка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам. Всё внешнее - это бравада, главное - там, в глубине души. Не сомневайтесь в его любви: дети всегда нас любят, это тоже присущее человеку качество. Очень трудно сделать так, чтобы дети перестали нас любить вообще и навсегда. Просто иногда на время, сгорая и по ошибке дети могут немного отвыкнуть, разувериться, закрыться.

Второй шаг. Целеопределяющий. Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «Я хочу, чтобы он меня слушался» (это слишком абстрактно), а, например, «Научиться спокойно разговаривать, а не скандалить, когда обсуждаем какой-либо вопрос». И поставьте число, к которому вы собираетесь этого достигнуть.

Третий шаг. Стратегический. На маленьком листочке запишите: с одной стороны - вашу конкретную цель, с другой - что вы делаете для её реализации. Мы бы, например, написали так:

«Все боевые действия с... (число, время) прекращаю».

- прекращаю ругать, кричать и читать нотации;
- никого ни в чём не обвиняю, использую Я-высказывания;
- сразу же отмечаю всё хорошее, что он/она сделал/а и говорю об этом вслух (благодарю);
- никогда не критикую его перед другими (не жалуясь, не обсуждаю, не унижаю);
- выслушиваю без советов и упрёков, использую методы активного слушателя
- между нами должен состояться честный и откровенный разговор, использую методику семейного совета.

Четвёртый шаг. Тактический. Никаких ухищрений не надо. Вы просто начинаете выполнять то, что написали. А бумажку носите с собой, и почаще в неё заглядывайте и перечитывайте её, и, если появится необходимость, - добавьте ещё 1-2 совета себе. Не расстраивайтесь, если получается не всё и не сразу. Не пугайтесь ошибок и срывов: они неизбежны, но со временем их будет всё меньше и меньше. Сразу же скажем, что, когда вы начнёте осуществлять свою программу перемирия, появится соблазн заявить: «Глупости, ничего не выйдет» - и бросить всё. Не поддавайтесь искушению! Ведь вы же не можете бросить ребёнка. А старые методы вы уже попробовали и убедились, что они не работают. Новое поведение должно войти в привычку, а на это понадобится как минимум три недели (как установили психологи). Но ведь это не так и много по сравнению с тем, сколько вы со своим ребёнком прожили вместе и сколько ещё у вас впереди, не так ли? Продержитесь хотя бы недели три – за это время выработается новая привычка–вести себя тактично и культурно. Сначала - у вас, а потом и у него, вашего беспокойного, непокорного и всё-таки любимого ребёнка.

Пятый шаг. Доверительный. Каждый вечер отчитываетесь перед собой и отмечаете все плюсы и минусы этого дня. Без критики и обвинений проанализируйте сначала своё поведение, а потом - поведение ребёнка. Похвалите себя за успехи, подумайте и придумайте, как вы исправите допущенные ошибки. И – доверяйте себе. Давно замечено: если человек взялся за задачу, значит, в нём есть силы, чтобы её решить.

Шаг шестой. Терпеливый. Не надейтесь, что строптивая детка сразу же кинется вам на шею (хотя и такое случается). Но весомых поводов посидеть и подумать у него будет появляться с каждым днём всё больше и больше.

Шаг седьмой. Прощающий.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Список используемой литературы

1. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Изд-во: Академический проект, 2015
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? ЧеРо Творческий Центр», Москва, 2005г.
3. Кипнис М. Тренинг семейных отношений, ч.1, М.:Ось – 89, 2006.
4. Методические рекомендации для специалистов, педагогов образовательных учреждений, родителей «Коррекция детско-родительских отношений» - г. Новокуйбышевск, 2009г.
5. Сатир В. Как строить себя и свою семью. Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
6. Станкин М.И. Психология общения. Курс лекций, МПСИ, 2003.
7. Хеллингер Б.«Порядки помощи, Институт консультирования и системных решений, Москва, 2006.

Программа работы психолога в сенсорной комнате с женщинами и детьми, оказавшимися в социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения (ОАУСО "Крестецкий комплексный центр социального обслуживания")

Пояснительная записка:

В рамках программы по организации комплекса мер направленных на развитие региональной системы обеспечения безопасного детства, на базе комплексного центра социального обслуживания принято решение организовать открытие комнаты по снятию эмоционального напряжения для женщин и детей, перенесших насилие.

Под домашним насилием понимают «любые случаи угрожающего поведения, насилия или оскорблений (психологического, физического, сексуального, финансового или эмоционального характера) между двумя совершеннолетними лицами которые являются или являлись в прошлом интимными партнёрами или членами семьи вне зависимости от пола или сексуальной ориентации». В контексте психологического травмирования детей речь, прежде всего, идет о том, что ребенок становится свидетелем или участником ситуации домашнего насилия (например, отец избивает или наносит раны мать на глазах у детей).

Для ребенка домашнее насилие является одной из самых болезненных травм, иногда переживаемых более тяжело, чем непосредственное физическое насилие в адрес самого ребенка. Наблюдая инциденты домашнего насилия (или включаясь в них, например, когда один из родителей начинает защищаться или обращаться к ребенку в ходе острого конфликта с другим родителем) ребенок переживает острый страх, часто не только за себя, но и за обоих родителей, может чувствовать себя виноватым, отверженным, почти всегда теряет ощущение базовой безопасности и стабильности, остается в одиночестве.

Комната психологической разгрузки – это одна из психологических форм и методов саморегуляции, целью которой является сохранение и поддержание психического здоровья. Дети и женщины, пережившие физическое и психологическое насилие, за короткий промежуток времени пребывания в такой комнате могут:

- снять стресс;
- получить полное расслабление;
- значительно улучшить эмоциональное и физическое самочувствие;
- стабилизировать психофизическое состояние;
- повысить работоспособность.

Занятия проводятся в виде индивидуальной и групповой работы.

Целевая группа: женщины и дети, оказавшиеся в социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения.

Цели:

- сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Задачи:

1. Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.
2. Создание положительного эмоционального состояния.
3. Формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела.
4. Облегчение состояния тревожности, переключение тревоги в конструктивное русло.
5. Формирование адекватной самооценки, преодоление застенчивости.
6. Развитие позитивного общения и взаимодействия друг с другом.
7. Развитие памяти, речи, воображения, оригинальности мышления.
8. Развитие коммуникативных навыков и элементов совладающего поведения.

Время сеансов в сенсорной комнате: 60 минут.

Ожидаемый результат:

Улучшение эмоционального состояния, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, активизация функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды. Появление ощущения безопасности и защищенности, положительного эмоционального фона, снижения беспокойства и агрессивности, снятия нервного возбуждения и тревожности, активизации мозговой деятельности.

Методики работы:

1. цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
2. звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки).

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление.
3. Релаксация (цветотерапия, музыкотерапия, звукотерапия, мышечная релаксация).
4. Формирование положительной эмоционально-волевой стабильности; активизация познавательной деятельности (игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты).
5. Обратная связь
6. Ритуал прощания.

Ход занятия «Серебристый туман»

Общее время: 60 минут.

Материал: бумага формата А 4, гуашь, кисточки, вода, фломастеры, ножницы, клей, фломастеры для магнитной доски,

Оборудование: пуфики, подушки, маты, ноутбук, проигрыватель, «сухой душ», проектор

1. Упражнение «Мелодия настроения».

Цель: определить настроение участников на начало занятия.

Время: 5 -7минут.

Техника проведения: предлагается лист с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. На столе раскладываются «ноты» в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Участнику предлагается определить свое настроение, приклеивая на нотном стане ноту, выбранного цвета на любой его линейке.

Инструкция: для того, чтобы мы начали работать, я хочу узнать, какое у вас на данный момент настроение. Перед вами лежит лист бумаги с названием упражнения «Мелодия настроения», на котором нарисован нотный стан и скрипичный ключ. Обратите внимание, на столе также разложены «ноты»: в первом ряду – мажорные (желтые), во втором – минорные (серые). Желтые ноты – обозначают хорошее настроение, серые – плохое. Я предлагаю вам обозначить свое настроение, приклеив на нотном стане на любой его линейке ноту того цвета, которая соответствует твоему настроению на данный момент.

Анализ:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Испытывал ли затруднения при выборе цветов?
3. Можем ли продолжать работу?

2. Упражнение «Приветствия разных народов».

Цель: создание доверительных отношений, развитие эмпатии, творческого воображения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Просмотр презентация «Приветствия разных народов».

Демонстрация слайдов направлена на знакомство с культурой приветствия у различных народов. На экран выводятся тематические иллюстрации в сопровождении названия страны и описания приветствия.

Для предъявления материала используется одиннадцать слайдов, оформленных с помощью эффектов анимации. Участники узнают о традициях следующих государств:

- Индия;
- Китай;
- Самоа;
- страны Латинской Америки;
- Лапландия;
- Япония;
- районы Тибета;
- Россия;
- Великобритания;
- США.

Затем, предлагается придумать и продемонстрировать **мировое** приветствие, т.е. объединить несколько понравившихся способов. Например, сначала пожать руки, как это делают европейцы, затем поклониться, как японцы, прикоснуться ногами, как африканцы.

Инструкция: теперь, когда вы познакомились с культурой приветствия у различных народов давайте каждый из вас придумает и покажет нам «МИРОВОЕ ПРИВЕТСТВИЕ», объединив несколько способов, увиденных на слайдах.

Анализ:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Какое приветствие показалось необычным?
3. Какие чувства испытываете после проведенного занятия?

3. Упражнение «Клякса»

Цель: развитие мышления, творческого воображения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается капнуть на лист бумаги гуашь, затем лист сложить в том месте, куда попала капля и прижать на несколько секунд, а потом лист выпрямить. В результате получается клякса, имеющая сложную форму. Затем предлагается продемонстрировать кляксу, а потом быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые она напоминает.

Материал: лист бумаги формата А4, гуашь.

Инструкция: перед вами лист бумаги и гуашь. Вам надо капнуть на лист бумаги гуашь, затем лист сложить в том месте, куда попала капля, и прижать на несколько секунд, а потом лист выпрямить. В результате получится клякса, имеющая сложную форму. Вы мне ее покажете, а затем быстро назовете трех животных и три неодушевленных предмета, которые она напоминает.

Анализ:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Что было необычного в его выполнении?
3. Вызвало ли упражнение затруднения?
4. Какое испытываете настроение?

Релаксирующее упражнение «Серебристый туман».

Цель: нормализация психоэмоционального состояния.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участникам предлагается устроиться на одном из мягких пуфиков и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния начнется сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Задача участников состоит в том, чтобы слушать и слышать голос психолога, звучащую музыку.

Инструкция: предлагаю вам устроиться на пуфике и принять удобное положение, по достижении комфортного состояния мы начнем сеанс, направленный на урегулирование психоэмоционального состояния. Вам нужно слышать и слушать мой голос, звучащую музыку.

Текст для релаксации.

1 фаза. Расслабление.

Устраивайтесь удобно...
Чувствуйте себя совершенно непринужденно...
Сама поза вызывает расслабление мышц...
Вы лежишь на мягком, зеленом лугу...
Наверху ярко светит солнце...
Вокруг тебя растут цветы...
Теплый ветерок нежно овеивает твоё тело...
Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...
Вдохните аромат цветов...
Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...
Звуки несутся издалека... мимо сознания...
Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...
Отсутствие напряжения приятно...
Расслабляются мышцы рук...
Руки полностью расслабляются...
Расслабляются мышцы ног...
Ноги полностью расслабляются...
Расслабляются мышцы туловища...
Расслабляются мышцы живота...
Расслабляются мышцы спины...
Расслабляются мышцы груди...
Приятное тепло во всем теле...
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...
Язык расслаблен...
Расслаблены губы...
Лоб разглаживается...
Разглаживаются все складки лба...
Полная безмятежность...
Тихо... уютно... удобно... спокойно...
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...
Тепло проникает в каждую клеточку тела...
Тело растворяется в окружающем пространстве...
Границы тела исчезают...
Тебя окутывает туман...
Приятный, теплый, серебристый туман...
Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Вы полностью расслаблены... и спокойны...
Мягкое, приятное тепло во всем теле...
Глаза можно закрыть...
Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя...
Перенесите свое внимание на грудь...
На ней сидит прекрасная бабочка...

Рассмотрите бабочку...
Всмотритесь в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...
Бабочка готова взлететь...
Но бабочка остается на месте...
На каждом вдохе и выдохе... вам кажется, что она вот-вот взлетит...
И вы готовы отправиться в полет вместе с ней...
Следите за движением крыльев бабочки...
Бабочка наконец взлетает...
Вы летите за бабочкой...
Легкий, приятный полет...
Ласковый, теплый ветерок овеивает ваше тело...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Насладитесь полетом...
Бабочка привела вас в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...
Здесь вы в полной безопасности...
Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Свет свободно течет через ваше тело...
Наполняет вас своей энергией...
Это ваш мир...
Мир, в котором вам подвластно все...
Вы хозяева и архитекторы этого мира...
Сделайте его таким, как вы желаете...

2 фаза. Самостоятельная работа.

Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...
Путешествие заканчивается...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Вы возвратилась на луг...

3 фаза. Активация.

Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение...
Ваши мысли наполняются энергией...
Дыхание становится более глубоким...
Вдох длинный... глубокий...
Выдох короткий, энергичный...
Длинный... глубокий вдох...
Короткий, энергичный выдох...
Скованность рук проходит...
Скованность ног проходит...
Пошевелите пальцами рук... сложите руки в замок...
Потянулись... хорошо, с удовольствием потянулись...
Глубоко вдохнули... так, чтобы холодок пробежал по спине...
Вдохнули... выдохнули...

Еще потянулись разок...
Активнее!
А теперь улыбнитесь.
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

Анализ:

1. Как себя чувствуете после проведенного сеанса?
2. Удалось ли расслабиться?
3. Ощущаете ли прилив энергии, жизненных сил?
4. Можем ли мы дальше продолжать занятие?

Упражнение «Мелодия настроения» (см. упражнение 1).

Цель: определить настроение на момент окончания занятия.

Время: 2 минуты.