

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад 286 г. Екатеринбурга**

**ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С РОДИТЕЛЯМИ**

**Составитель : воспитатель первой квалификационной категории
Мурзина Е.С.**

Екатеринбург

2020

1. Методологическое обоснование программы

Проблемы взаимопонимания и взаимодействия в семье приобретают особый характер в силу множественности возникающих связей между родителями и детьми. Семья уникальный первичный социум, дающий ребенку ощущение психологической защищенности, «эмоционального тыла», поддержку, безусловного без оценочного принятия. В этом непреходящее значение семьи для человека вообще, а для дошкольника в особенности.

Взаимопонимание – это сложное многогранное явление. Взаимопонимание включает в себя когнитивную (познавательные процессы), поведенческую (тип поведения) и эмоциональную составляющие (психическое состояние, переживания).

Основным инструментом программы является психологический тренинг.

Термин «тренинг» имеет ряд значений – воспитание, обучение, подготовка, тренировка. Тренинг определяют, как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности. Тренинг определяется и как способ перепрограммирования имеющейся

у человека модели управления поведением и деятельностью.

Дальше в ходе работы применяются следующие формы работы: беседа, ролевые игры, упражнения.

Беседа – это метод получения информации, который основан на словесной (вербальной) коммуникации. Беседа предусматривает выявление связей на основе данных, полученных в результате живого двустороннего общения.

Беседа, метод изучения личности, ее мотивов, чувств, мышления, намерений, понимания стоящих задач. Беседа дополняет наблюдение и эксперимент. В ходе беседы человек объясняет другим людям особенности

своего поведения и психического состояния в той или иной ситуации. Условием успеха беседы является доверие испытуемого к исследователю, создание благоприятной психологической атмосферы.

Ролевая игра – это разыгрывание или выполнение определенной роли.

Ролевая игра считается самым комплексным психологическим тренингом, предполагающим взаимодействие двух и более персонажей в новой форме общения. Психологические упражнения помогают участникам тренинга лучше познать себя, увидеть свои сильные и слабые стороны, наметить пути ближайшего развития. Ещё одна важная задача психологических упражнений научиться лучше понимать других людей, проще договариваться с ними.

Развивающая программа была разработана с опорой на следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип целостности;
- принцип позитивности;
- принцип взаимоотношения;
- принцип активности и открытости;
- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников;
- принцип непрерывности.

Цель программы: развитие взаимопонимания и взаимодействия между дошкольниками и родителями.

Задачи программы:

1. Психологическое просвещение родителей по вопросам детской тревожности.
2. Развитие взаимопонимания родителей с дошкольниками.
3. Развитие коммуникативных качеств дошкольников.
4. Выработка новых навыков взаимодействий дошкольника со своими родителями.

5. Развитие навыков совместной деятельности.

б. Снижение тревожности детей дошкольного возраста за счет развития благоприятного психологического климата в семье.

Предполагаемый результат:

- повышение знаний у родителей о детской тревожности;
- согласие между родителями и дошкольниками;
- сотрудничество детей и родителей.
- снижение тревожности у детей.

2. Содержание программы

Данная развивающая программа составлена с использованием упражнений, которые вошли в программы Московских психологов Н.П. Слободяника, С.В. Крюковой которые стали призерами Всероссийского конкурса авторских разработок по социально-психологической адаптации детей и подростков, проводимых ЦСПА «Генезис» совместно с Министерством образования РФ [31], а также опыт работы психологов Санкт-Петербурга, сотрудников института Тренинга Н.Ю. Снягина [58], Д.Л. Турлыгиной [64].

Рассмотрим содержание программы (Приложение 1).

Разработанная нами программа состоит из следующих этапов:

1. Вводный:

- знакомство;
- лекции.

2. Основной:

- упражнения;
- игры.

3. Итоговый:

- рефлексия;
- подведение итогов.

Таблица 1 – Тематический план программы

Блок	Кол-во часов	Цель	Формы работы	Задачи
Вводный	8	<p>Формирование знаний о понятия «тревожность», его особенности и основные его причины возникновения у детей. (для родителей)</p> <p>Развивать умение правильно оценивать себя, повышать самооценку, уверенность, смелость. (для детей)</p> <p>Повышение мотивации на дальнейшую практическую работу по формированию навыков коммуникации в семье.</p>	Просвещение в различных формах: беседы, лекции, игровые методы	<p>Знакомство участников группы, введение в проблему;</p> <p>информирование о цели, задачах программы, формах работы;</p> <p>выявление ожиданий участников;</p> <p>формулирование норм группового взаимодействия; формирование положительной мотивации на практическую работу</p>
Основной	14	<p>Проведение основных тренинговых упражнений направленных на формирование навыков сотрудничества и взаимопонимания между участниками тренинга.</p>	<p>Работа в малых группах.</p> <p>Групповые и подгрупповые упражнения, игры.</p>	<p>Обучение навыкам поддержки и понимания своего ребенка, закрепление навыков активного слушания;</p> <p>Осознание роли ребенка в семейной структуре.</p> <p>Вырабатывание навыков эффективного общения в различных сферах совместной деятельности.</p>
Итоговый	10	<p>Отслеживание результатов развивающей программы.</p>	<p>Индивидуальные консультации и беседы по результатам диагностики.</p> <p>Работа в малых группах.</p> <p>Регуляция эмоционального состояния.</p> <p>Упражнения на снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>Включает переосмысление представлений о взаимопонимания и взаимодействия между собой участников тренинга, анализа и рефлексии; осознание стереотипов поведения; расширение репертуара поведенческих стратегий; осознание и принятие своих чувств. Обучить эффективным способам снятия внутреннего напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, творческой активности приемам саморегуляции.</p>

Программа включает в себя 18 занятий, длительность по 1 – 3 часа. Общий объем программы 32 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формирование группы происходит на добровольной основе. Учитываются пожелания родителей, а также результаты эмпирического исследования. Как правило, это дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет и их родителей. Вместе с ребенком программу посещает кто-то из родителей (можно по очереди) и/или законных представителей, но обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием. Количество участвующих в программе 10-12 человек (5-6 семей). Предпочтительны разнополые группы.

Занятия строятся по единой структуре: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия прошедшего занятия, ритуал прощания. Структура занятий программы развития взаимопонимания и взаимодействия между дошкольниками и родителями в таблице 5.

Таблица 2 – Структура занятий программы развития взаимопонимания и взаимодействия между дошкольниками и родителями

Этап занятий	Темы занятий	Цель Задачи	Кол-во часов
1	2	3	4
Вводный	Занятие 1 (проводиться только с родителями.) Приветствие 1. Принятие групповых правил 2. Мини-лекция «Что такое тревожность» 3. Практическое задание «портрет своего ребенка» 4. Мини-лекция «как выявить тревожного ребенка» 5. Игра «Кенгуру» 6. Мини-лекция «как помочь тревожному ребенку» 7. Игра «Скульптор» 8. Рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)	Цель: Знакомство с группой родителей, снятие эмоционального напряжения, создание доброжелательной атмосферы. Информирование о целях и задачах тренинга. Подготовка родителей к работе с детьми. Отрабатывать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.	3 часа

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Вводный	<p>Занятие 2 (проводиться только с детьми) Приветствие 1. упражнение «волшебный клубочек» 2. упражнение «воздушный шар» 3. практическое задание «рисунок мои родители» 4. упражнение прощальное «Солнечные лучики» рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: знакомство детей между собой, снятие эмоционального напряжения, установление дружелюбной атмосферы в группе.</p>	1 час
Вводный	<p>Занятие 3 Проводиться только с родителями Приветствие 1. Упражнение «Улыбка по кругу» 2. Упражнение «Памятник чувств» 3. Упражнение «Принятие чувств» 4. Ролевая игра «Достижение базовых ценностей» 5. Задание на дом 6.Рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения; -обучение навыкам активного слушания; -осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».</p>	2 часа
Вводный	<p>Занятие 4 Проводиться только с детьми Приветствие 1. упражнение «Улыбка по кругу» 2.упражнение «Сосулька» 3. упражнение «Мое имя» 4. практическое задание «рисунок какое мое имя» 5. упражнение «Танцующие руки» 6. упражнение прощальное «Солнечные лучики» 7. рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: Развивать умение правильно оценивать себя, повышать самооценку, уверенность, смелость, развивать творческие способности.</p>	2 часа

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Основной	<p>Занятие 5 Проводиться только с родителями Приветствие 1. упражнение «Привет» 2. упражнение «Доверие» 3. упражнение «Детранация» 4. упражнение «Свинский родитель» 5. рисуем «Свинского родителя» 6. домашняя работа рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: - знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохождения основных этапов формирования личности; - осознание своих невербальных и вербальных проявлений эго-состояния «Свинский родитель»</p>	1 час
Основной	<p>Занятие 6 Проводиться только с детьми Приветствие 1. упражнение «Привет» 2. упражнение «Штанги» 3. игра «Конкурс Боюсек и Гоясек» 4. релаксация «Воздушный шарик» 5. упражнение прощальное «Солнечные лучики» 6. рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: Выявить реальные страхи детей, развить умение поговорить о своих негативных переживаниях в кругу ровесников, сформировать доверие к социуму.</p>	1 час
Основной	<p>Занятие 7 Проводиться только с родителями Приветствие 1. психологическая разминка 2. упражнение «Я хороший родитель» 3. упражнение «Наказание» 4. ролевая игра «Дисциплина» 5. домашнее задание 7. рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: - осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка; - обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.</p>	2 часа
Основной	<p>Занятие 8 Проводиться только с детьми Приветствие 1. чтение сказки «Девочка и мышка» 2. игра «Пещера дружбы» 3. рисуем свой страх 4. игра «Бумажки» 5. релаксация 6. упражнение прощальное «Солнечные лучики» рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: Дальше развивать уверенность детей в себе, преодолевать страх, тревогу, снятия напряжения, сплочение детского коллектива, повышение хорошего настроения детей.</p>	1 час

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Основной	<p>Занятие 9 Проводиться только с родителями Приветствие 1. упражнение «скажи комплемент соседу с права» 2. упражнение «Праздник хвастунов» 3. упражнение «Мозговой штурм» 3. упражнение «Неформальное общение» 4. упражнение «Похвала и поддержка» 5. домашние задание рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения; -обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания; -осознание роли ребенка в семейной структуре.</p>	2 часа
Основной	<p>Занятие 10 Проводиться только с детьми Приветствие 1.этюд «Смелые дети» 2.упражнение «Соломинка» 3.релаксация «Достань звезду» 4.рисунок «что я люблю больше всего» 5.игра «Солнышко» 6.упражнение прощальное «Солнечные лучики» рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. Продолжение работы над повышением самооценки, предоставление ребенку возможности стать уверенным в себе.</p>	1 час
Основной	<p>Занятие 11. (совместное с детьми и родителями) 1.упражнение «поздороваться глазами» 2.принятие групповых правил 3.практическое задание «создай свой бейджик» 4.упражнение «круг знакомств» 5.упражнение «паутинка» 6.упражнение «поменяйтесь местами те, кто...» 7.упражнение на релаксацию «Радуга» рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: знакомство детей и родителей между собой, акцентирование участников на соблюдение правил работы в группе и регламентация работы. Содействие сплочению в группе.</p>	2 часа

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Основной	<p>Занятие 12 (совместное родители и дети)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение «доброе тепло» 2. упражнение «Знакомство руками» 3. практическое упражнение «Рисуем вдвоем» 4. упражнение «Кенгуру» 5. упражнение «Угадай что рисую» 6. упражнение «Зеркало» 7. упражнение «Каруселька» <p>рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: установление дружелюбной атмосферы в группе, активизация коммуникации в семье.</p>	2 часа
Основной	<p>Занятие 13 Совместное родители и дети</p> <p>Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение «Договоритесь глазами» 2. упражнение «Волшебный ящик» 3. упражнение «Старенькие старушки» 4. упражнение «Угадай чьи руки» 5. упражнение «Я вижу в тебе» 6. упражнение «Мигалки» <p>рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: формирование представлений о невербальных средствах общения, развитие умения понимать партнера без слов, развитие навыков сотрудничества.</p>	2 часа
заключительный	<p>Занятие 14 Совместное родители и дети</p> <p>Приветствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение «Монстр» 2. упражнение «Сладкая проблема» 3. упражнение «Корабль среди скал» 4. упражнение «Ночной поезд» 5. упражнение «Остров» 6. упражнение «Щепки на реке» <p>рефлексия (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: развитие навыков сотрудничества в паре взрослый – ребенок, развитие умения работать в группе.</p>	2 часа

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
<p>заключительный</p>	<p>Занятие 15 Совместное родители дети Приветствие 1. упражнение «Смеяться запрещается» 2. упражнение «Преодолей препятствие» 3. упражнение «Мост над пропастью» 4. упражнение «Аплодисменты по кругу» 5. упражнение «Дрожащие желе» 6. упражнение «Волшебный круг» рефлексия. (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: развитие навыков межличностного общения, получение обратной связи от участников.</p>	<p>2 часа</p>
<p>Заключительный</p>	<p>Занятие 16 Совместное родители и дети Приветствие 1. упражнение «солнечный круг» 2. упражнение «Мой внутренний мир» 3. упражнение «Игровой парашют» 4. упражнение «мы вам желаем» 5. упражнения «Я - хороший» 6. упражнение «Свечка зажигается» рефлексия. (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель: Создание позитивного настроения, формирование семейной идентичности. Знакомство с чувствами, отработка навыков сотрудничества, умение действовать в команде.</p>	<p>2 часа</p>
<p>заключительный</p>	<p>Занятие 17 Совместное родители и дети Приветствие 1. Упражнение «Поменяйтесь местами те...» (семейная тематика – у кого есть сестра, у кого бабушка печет вкусные пирожки и т.д.) 2. Упражнение. «Слепой и поводырь» 3. Упражнение «Волшебный стул» 4. Продуктивная деятельность «Рисование герба семьи» 5. Упражнение «семейное путешествие» 6. Упражнение «Для меня сегодня самым важным было» 7. рефлексия. (выбор смайлика на доске настроения)</p>	<p>Цель. Формирование семейной идентичности. Развитие работы в детско-родительской паре. Отработка навыков сотрудничества, умение действовать в команде</p>	<p>2 часа</p>

Окончание таблицы 2

1	2	3	
Заключительный	Занятие 18 Совместное с родителями и детьми. Выполнение понравившихся упражнений, которые были в тренинге; Чаепитие с угощениями; Вручение дипломов участников тренинга; Вручение медалей	Цель: - отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком; - закрепление позитивного опыта неформального общения; - создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы.	2 часа

Полное описание упражнений представлены в Приложении.

3. Особенности реализации программы

Развивающая программа состоит из трёх блоков: теоретический, диагностический и прикладной.

Программа рассчитана на 32 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю. Развивающая программа рассчитана на детей дошкольного возраста

и их родителей.

В данной программе занятия запланированы так: в вводной части программы занятия проводятся отдельно у родителей и отдельно у детей по 5 занятий в каждой группе. После 10 занятия группы объединяться, и работа ведется совместно с родителями и детьми. Заключительное занятие проводится с детьми и родителями в виде «праздника семьи» - чаепития с вручением дипломов и медалей.

Данный вариант тренинга является игровым, так как дети старшего дошкольного возраста довольно быстро устают от групповых занятий и не имеют опыта рефлексии. Ведущему нужно внимательно следить за состоянием участников группы. Иногда есть смысл прервать упражнение,

продолжив его с другими участниками после короткого отдыха или энергетической разминки.

Предметом обсуждения в группе являются взаимоотношения родителей и детей, возникающие во время выполнения упражнений; стратегии общения, которые выбирают партнеры (сотрудничество, соперничество, игнорирование и т.д.); новый эмоциональный опыт. Ведущему важно учитывать возраст детей, темперамент и личностные особенности участников, чтобы, с одной стороны, провести анализ упражнения, а, с другой стороны, не затянуть его, превратив в нудное мероприятие.

Проведение занятий предполагает помещение с наличием свободного пространства и стенами, к которым легко крепятся рисунки. В комнате должны быть несколько столов, стулья по количеству участников, магнитофон. Для проведения некоторых упражнений понадобятся бумага, цветные карандаши (фломастеры), скотч (кнопки), клубок ниток, повязки на глаза, свеча.

Список используемой литературы

1. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. / Н.Ю. Синягина Н.Ю., М.: ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2006.
2. Столин В.В., Соколова Е.Т., Варга А.Я. Психология развития ребёнка и взаимоотношений родителей и детей как теоретическая основа консультационной практики // Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалёва, В.В. Столина. 1989. №3. С.16 – 37.
3. Турлыгина Д.Л., Матвеева М.В. Практические рекомендации для специалистов по проведению совместных занятий родителей с детьми: из опыта «Семейной игротеки». Москва. 2011.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.

Приложение

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ДОШКОЛЬНИКАМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Занятие 1. (с родителями)

Цель: Знакомство с группой родителей, снятие эмоционального напряжения, создание доброжелательной атмосферы. Информирование о целях и задачах тренинга. Подготовка родителей к работе с детьми.

Содержание занятия

1. Приветствие

2. Мини-лекция «Что такое тревожность»

Тренер рассказывает о том, что такое тревожность.

- Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают. Тревожность бывает ситуативная и общая. Желательно объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх». Кроме того, необходимо познакомить участников

с периодизацией возникновения страхов у детей. Страхи могут быть возрастные, которые присущи большинству здоровых детей данного возраста, и индивидуальные, свойственные только конкретному ребенку. Далее ведущий знакомит слушателей с перечнем страхов, наиболее характерных для здоровых детей дошкольного и младшего школьного возраста. Раскрывая причины возникновения тревожности, ведущему следует обратить особое внимание на то, что очень часто появление данного свойства личности связано с нарушением детско-родительских отношений.

3. Практическое задание «Портрет тревожного ребенка»

4. Мини-лекция «Как выявить тревожного ребенка»

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем, иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия. Иногда у ребенка существуют совершенно конкретные страхи: страх темноты, высоты, одиночества и т. д.

Далее ведущий обращает внимание участников группы на то, что тревожные дети требовательны к себе, часто имеют заниженную самооценку. Затем ведущий знакомит участников группы с критериями определения тревожности у ребенка, разработанными американскими психологами (приложение 21). Кроме этого можно использовать анкету на выявление тревожности, которая заимствована из пособия «Практическая психология для воспитателя» (приложение № 22).

5. Игра «Кенгуру»

Цель: *Отработать, навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.*

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них кенгуру — стоит, другой — кенгуренок — сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать

вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем — партнерами.

Обсуждение: Участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

Затем они обсуждают области применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована при работе с тревожными детьми.

6. Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку»

Работу с тревожными детьми желательно проводить в трех направлениях:

1. повышение самооценки;
2. обучение умению снимать мышечное напряжение;
3. Отработка навыка, уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается повышенным мышечным напряжением в области лица, шеи, рук, живота и т. д. Поэтому при работе с тревожным ребенком особенно эффективными являются упражнения на релаксацию мышц (одно из направлений работы с тревожными детьми).

7. Упражнение на релаксацию

Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго отгадать «написанное» «нарисованное».

Затем происходит смена ролей.

Участники отвечают на вопрос, какие группы мышц им удалось расслабить в ходе выполнения задания.

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить родителям выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 2. (с детьми)

Цель занятия: Снятие вербального напряжения, успокоение детей. Расслабление мышц спины, рук. Сплочение детского коллектива.

Содержание занятия.

Первое знакомство с детьми следует проводить в ходе игры, которая со временем станет для тренинговой группы коллективным ритуалом. Она активизирует детей, улучшит настроение, укрепит уверенность в себе и простимулирует к общению, тем самым положительно повлияет на ход всего тренинга.

Оборудование: клубок с разноцветными нитками.

1. Упражнение «Волшебный клубочек».

Дети стоят в кругу. Тот, у кого клубок автоматически становится ведущим. Ребенок называет свое имя и рассказывает что-то о себе по желанию. Оставляет себе нить и передает клубок другому. Желательно, чтобы упражнение начиналось с взрослого, чтобы ребенок наглядно увидел, что и как делать.

2. Игра «Воздушный шар».

Все игроки стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как медленно увеличиваются узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

3. Упражнение рисунок «Мои родители»

4. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

Дети кладут по одной своей руке на руку психолога, затем по другой, сверху рука психолога. Все вместе громко говорим: «Мы вместе!»

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить детям выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 3. (с родителями)

Цель: - знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения; обучение навыкам активного слушания; осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».

Содержание занятия.

Принятие чувств ребенка. Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе – стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка – значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

Приветствие

Упражнение 1 «Улыбки по кругу»

Все берутся за руки. Первый поворачивается к своему соседу и улыбается ему, и так далее по кругу.

Упражнение 2. «Памятник чувству». Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой – «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Рассказ психолога о психологических механизмах «подавления» чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную сущность. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение 3. «Принятие чувств». Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

«Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя»).

«Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но, если боишься – давай, перейдем на другую сторону»).

«Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»).

«Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон, американский психолог. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление – «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии. Поэтому к этой теме необходимо возвращаться на протяжении всего курса.

Базовые психологические цели детского поведения. На этом этапе родители

знакомятся с концепцией Адлера–Дрейкурса об ошибочных путях достижения базовых психологических целей. Это знакомство происходит в процессе ролевой игры.

Упражнение 4. Ролевая игра «Достижение базовых целей». Психолог играет роль ребенка, пытающегося достичь признания, возможности влияния, чувства защищенности и автономии неэффективными способами (требование внимания, борьба за власть, месть, уклонение). Перед родителем ставится задача выстроить взаимодействие с ребенком. При анализе упражнения особое внимание уделяется чувствам родителей, являющимся «индикатором» ошибочных целей ребенка.

Домашнее задание.

1) «Знаем ли мы своих детей?» - родителям предлагаются вопросы для определения степени осведомленности их в различных сферах интересов и предпочтений ребенка. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома. Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

- Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
- Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
- Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.
- В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как..., а не нравится...
- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
 - Доброго волшебника я попросил бы о.. А злого попросил бы о...
- Почему?
 - В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 4. (с детьми)

Цель: Развивать умение правильно оценивать себя, повышать самооценку, уверенность, смелость, развивать творческие способности. Расслабить мышцы рук.
Оборудование: Бумага или старые обои, фломастеры, магнитофон, веселая музыка.

Содержание занятия

Приветствие

1. Приветствие «Улыбка по кругу».

Все берутся за руки. Первый поворачивается к своему соседу и улыбается ему, и так далее по кругу.

2. Упражнение «Сосулька».

Психолог. Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Я буду читать вам эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем ... А теперь выступаем. Замечательно получилось!

3. Игра «Мое имя».

Дети называют свое полное имя, затем - как их называют родители, друзья в саду, чем нравится им это имя, если нет, то каким именем они хотели бы называться.

4. Упражнение «Танцующие руки»

Если дети чем-то обеспокоены или расстроены, эта игра даст детям (особенно расстроенным, беспокойным) возможность проявить свои чувства и внутренне расслабиться. Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мел понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь животом на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Другими словами, так, чтобы у детей было пространство для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Затем вы можете посмотреть, что получилось. (2-3 минуты).

Игра проводится под музыку.

4. *Прощальное упражнение «Солнечные лучики».*

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 5 (с родителями)

Цель: - знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохождения основных этапов формирования личности; осознание своих невербальных и вербальных проявлений эго-состояния «Свинский родитель»

Содержание занятия

Приветствие

Обсуждение домашнего задания. «Знаем ли мы своих детей?». Родители рассказывают о полученных дома ответах на вопросы домашнего задания. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и детей. Психолог, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т.д. назывались в группе чаще всего.

Психологическая разминка. Т.к. содержание данного занятия предполагает определенную степень погружения в психотравмирующие ситуации детства, возникает необходимость проработки темы сопротивления новому личностному опыту. Поэтому разминочное упражнение подобрано и интерпретируется в соответствии с этой задачей.

Упражнение 1. «Доверие». Психолог предлагает участникам определить степень их доверия друг другу: «Насколько мы можем открыться, довериться друг другу и новому опыту?». Один из участников встает на возвышение (это может быть устойчивый стул или стол), с которого ему предстоит упасть с закрытыми глазами на руки остальных. Упражнение обычно вызывает сильные эмоциональные реакции. Поэтому главное здесь – грамотно провести анализ чувств.

Вот примерное содержание этой беседы: «Глубинная работа над собой, своей личностью всегда сопряжена с включением механизмов сопротивления. Это может выражаться в действиях: в желании сменить тему разговора, выйти из комнаты, пойти в туалет, опоздать, смотреть в сторону, в желании поесть, покурить, прекратить общение. Или даже – заболеть... Сопротивление может проявляться в некоторых убеждениях, таких как: «Мне это не подойдет», «Я в это не верю». Мы продолжаем сопротивляться и в тех случаях, когда говорим себе: «Они не позволяют мне измениться», «Это их вина» и т.п. И самое большое сопротивление – это страх перед неизвестным: «Я не готов», «Я не хочу об этом говорить», «Я никому не доверяю». Если вы поймали себя на подобных мыслях или действиях – очень хорошо! Вы заметили свое сопротивление, осознали его. Не ругайте себя. Вместо этого скажите себе: «Что заставляет меня сопротивляться? Откуда у меня это чувство? Где оно находится в теле?» Ответив на эти вопросы, постарайтесь расслабиться

и скажите своему сопротивлению спасибо за то, что оно делает для вас что-то важное, охраняет и бережет вас, а затем – попросите его помочь вам измениться, достичь вашей цели».

Основные этапы развития личности ребенка. Лекция психолога решает задачу психологического просвещения родителей, предоставления им информации о содержании

этапов развития личности по Э.Эриксону, необходимых условиях их благоприятного прохождения. Возможно расширение этой темы за счет рассказа о внутриутробном развитии плода, базальных перинатальных матрицах (по Ст. Грофу), другой психологической информации. Преподнести эту информацию необходимо с максимальной корректностью, учитывая уровень личностного развития и актуального состояния родителей.

Групповая дискуссия: «Какие выводы позволяет сделать родителям эта информация?» Часто первая реакция родителей – это ощущение беспомощности, осознание совершенных ошибок, которые очень сложно исправить. Важно так организовать дискуссию, чтобы от фрустрации прийти к позитивному восприятию перспектив взаимодействия с ребенком, осознанию ресурсов, позволивших воспитывать его до сих пор с определенным успехом.

Упражнение 2. «Детронация». Это упражнение названо термином А.Адлера, обозначающим процесс изменения внутриличностной и внешней ситуации в связи с рождением второго ребенка в семье. Ролевая игра, в которой психолог демонстрирует психотравмирующие высказывания, обостряющие процесс «детронации» старшего ребенка, позволяет проникнуть в мир его переживаний, понять причины многих проблем во взаимоотношениях детей. В процессе обсуждения родители вырабатывают правила предотвращения детского соперничества.

Осознание родительских позиций и стиля взаимодействия с ребенком. Возвращаясь к теме позиций Родителя, Взрослого и Ребенка в межличностных отношениях, на этом занятии рассматриваем концепцию К. Стейнера об эго-состоянии «Свинский родитель». Осознанию собственных реакций, исходящих из этого состояния, способствует следующее упражнение, идею которого мы взяли у Е.Сидоренко.

Упражнение 3. «Свинский родитель». Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении

к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

- 1) морщины на лбу;
- 2) вытянутый палец;
- 3) покачивание головой;
- 4) «ужасающий» взгляд;
- 5) приотпывание ногой;
- 6) руки на груди;
- 7) вздох;
- 8) «Я бы никогда в жизни...»;
- 9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»;
- 10) «Ты осмелился(-лась)?!»
- 11) «Ну и что?..»

Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. На наших занятиях подавляющее количество родителей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Свинский родитель». Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние помогают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

Упражнение 4. «Рисуем Свинского родителя». Микрогруппы, состоящие из 3-4-х человек получают листы бумаги, краски – и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо

трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

Психолог рассказывает о способах, которыми наш внутренний «Свин» мешает нашим гармоничным взаимоотношениям с ребенком: негативной мотивации (когда мы заставляем детей плохо относиться к самим себе); гиперопеке (когда мы делаем слишком много для детей, решаем их проблемы вместо них); повышенной требовательности; неуважении; вседозволенности, отсутствии четких границ дозволенного поведения.

Домашнее задание.

1) Обсудить с детьми тему наказания: что для них является самым «страшным» наказанием, наказывали ли их несправедливо, будут ли они наказывать своих детей и т.д.

2) Практиковать общение с ребенком с позиции Взрослый.

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 6. (с детьми)

Цель: Выявить реальные страхи детей, развить умение поговорить о своих негативных переживаниях в кругу ровесников, сформировать доверие к социуму. Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Оборудование: стул в виде пенька, маленькие подушки на каждого ребенка, магнитофон, звуки природы.

Содержание занятия

Приветствие

1. Упражнение «Привет»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться, здороваться следует определенным образом:

- Один хлопок в ладони - здороваемся за руки;
- Дважды хлопнули - здороваемся плечами;
- Трижды хлопнули - здороваемся спинками.

2. Упражнение «Штанги»

Вариант 1. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжеловесами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, поднимите ее. Очень трудно. Выдохните, положите штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

Вариант 2. А теперь возьмем штангу легче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Трудно так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все аплодируют, поклонитесь еще раз, как чемпионы.

Упражнение можно выполнить несколько раз.

3. Игра «Конкурс Боюсек и Бояк»

Психолог. Дети, а вы знаете, что такое страх? А у кого из вас есть страх? (Если ребенок не называет свои страхи можно привести пример на себе. Но, если и после этого ребенок не может вспомнить свой страх, он запрыгивает на пенек, и все равно громко проговаривает «Я не боюсь»).

Детям рассказывают, что есть такая звезда, которая помогает ребенку лишаться своих страхов. И предлагают детям поймать каждому из них по звездочке для себя. «Для того, чтобы поймать звезду, ему нужно рассказать, чего он боится».

После того, как ребенок рассказал о своем страхе, психолог говорит: «Звездочка падает, лови ее!» Ребенок запрыгивает на стул и громко говорит: «Поймал! Теперь я не боюсь!»

4. Релаксация «Воздушный шарик»

Дети ложатся на коврики на свои подушки, и под музыку «Звуки природы» психолог говорит:

«Представьте себе, что в вашей груди - появился шарик. Вдохните через нос и полностью наполните легкие воздухом. Выдохните его ртом и почувствуйте, как он выходит из легких. Повторяйте не спеша.

Дышите и представляйте, как шарик наполняется, затем он становится все больше и больше. Медленно выдохните ртом, будто воздух тихонько выходит из шарика. Повторите трижды, вдыхая или выдыхая воздух. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергией, а все напряжение исчезло.

5. *Прощальное упражнение «Солнечные лучики».*

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 7(с родителями)

Цель: - осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка; обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

Содержание занятия

Обсуждение актуального состояния, психологическая разминка. Полученный родителями на предыдущих занятиях когнитивный и эмоциональный опыт часто вызывает негативные эмоциональные и самооценочные процессы. Для предотвращения и коррекции подобных эффектов необходимы как постоянная поддержка со стороны психолога и участников группы, так и целенаправленные упражнения, позволяющие удерживать родителей в ресурсном состоянии.

Упражнение 1. «Я хороший родитель». Каждому участнику предлагается в течение 1 минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой и т.д.).

Групповая дискуссия по результатам домашнего задания. Обсуждение домашнего задания на этом занятии проходит после разминки, т.к. оно напрямую связано с темой дальнейшей работы.

Почему мы против подавляющих наказаний.

Упражнение 2. «Наказание». На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: «Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать?» Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Предоставление свободы выбора и логические последствия. Наиболее эффективным методом общения с детьми по мнению специалистов является предоставление им свободы выбора во всех ситуациях, где это объективно возможно, и возможности испытать на себе последствия избранного ими образа действий.

Упражнение 3. «Дисциплина». Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, родители распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

Установление границ дозволенного поведения. Предоставление свободы выбора и логические последствия – не единственные методы установления необходимой

дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х.Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).
2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, т.к....»).
3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Упражнение 4. Ролевая игра «Дисциплина». Отработка умения применять на практике новые методы решения проблем дисциплины происходит в ролевой игре. Темы ситуаций-заданий могут быть предложены как психологом, так и самими участниками.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

1) Отказ от подавляющих наказаний. Применение новых принципов установления дисциплины.

2) Предложить детям закончить историю о выпавшем из гнезда птенце (проективный тест Б.Шелби, текст которого приводят Никольская и Грановская).

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 8 (с детьми)

Цель: Дальше развивать уверенность детей в себе, преодолевать страх, тревогу, снятия напряжения, сплочение детского коллектива, повышение хорошего настроения детей.

Оборудование: Сказка «Девочка и мишка», непрозрачная ткань, лист бумаги, цветные карандаши, подушки, магнитофон, музыка «Звуки природы».

Содержание занятия

1. Сказкотерапия. Чтение сказки «Девочка и мишка».

Обсуждение, выводы.

«Жила-была маленькая девочка Марина. Жила она в обычном городе с мамой и папой. У Марины было очень много хороших игрушек, кукол, но особенно ей нравился маленький плюшевый мишка, который ей заменял маму, потому что он пел колыбельные песни, как мама. Когда Марина ложилась спать, мама рассказывала ей сказку и шла в свою комнату, поцеловав ее в щечку. Только гас свет, Марина накрывалась одеялом с головой, крепко смыкала веки и пыталась заснуть, прижимая к себе мишку, ей было очень жарко под одеялом, но выглянуть из-под него она боялась, ей казалось, что вокруг нее танцуют страшные человечки, которые хотят поймать ее длинными руками. Тогда Марина плакала и звала маму.

Мама приходила, обнимала дочь и была рядом, пока та не засыпала. Но один раз девочка проснулась, было очень темно, ее сердце колотилось, слезы текли с глаз, она стала звать маму, но мамы не было. От этого ей стало еще страшнее! Она знала, что можно включить свет, но нужно было к выключателю сделать несколько шагов. И здесь она заплакала еще сильнее. Услышала, что плачет не одна, а еще кто-то всхлипывает рядом с ней. Маринка притихла, вылезла из-под одеяла и увидела плюшевого мишку, у которого, как росинки, капали слезы.

«Ты также плачешь, боишься темноты и этих страшилок, которые вокруг нас? Не плачь, я тебе помогу, никто тебя не обидит. Я буду рядом собой, расскажу тебе сказку, спою колыбельную, а ты закрывай глаза и пытайся заснуть».

Марина уложила мишку, накрыла одеялом и спела колыбельную.

Именно тогда мама заглянула в комнату. Увидела дочь, и спросила у нее, почему

она не спит?

- Я включу свет, если тебе страшно.

- Нет, мамочка, тише! Ты мишку разбудишь. Он очень сильно плакал, и я рассказала ему сказку. А сейчас он спит и ничего не боится. И мне пора спать. Спокойной ночи.

Обсуждение с детьми.

2. Игра «Пещера дружбы»

В центре комнаты стелется непрозрачная ткань. Под музыку дети бегают вокруг нее. Как только музыка затихает, дети залезают под ткань. Игра повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Дети рисуют на листах бумаги свои страхи. Затем по сигналу педагога проговаривают стих и разрывают рисунки:

Мы - уже не дети, страх прогоним навеки! Страх прогнали, страх порвали и храбрее стали. (Уничтожение рисунков.)

4. Игра «Бумажки».

Психолог, молча берет немножко порванных детских рисунков, и подкидывает их вверх, затем бросает в детей. Продолжает, пока дети не станут повторять. Дети играют с порванными рисунками.

5. Релаксация.

Дети лежат на подушках, расположенных на коврик. Под музыку слушают психолога. Отдыхают.

6. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 9. (с родителями)

Цель: - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения; обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания; осознание роли ребенка в семейной структуре.

Содержание занятия

Обсуждение домашнего задания. При анализе детских историй о выпавшем из гнезда птенце обращается внимание на глаголы, которые часто отражают типичные стратегии реагирования в опасной, психотравмирующей ситуации. Интересно сравнить эти стратегии у детей и их родителей. Эффективность этих стратегий во многом зависит от уровня самоуважения индивида.

Психологическая разминка. В качестве разминки на этом занятии подходит любое психогимнастическое упражнение, способствующее позитивному самовосприятию. Мы предлагаем лишь один из множества возможных вариантов.

Упражнение 1. «Праздник хвастунов». В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску все новых своих вкладов в групповой процесс. Таким образом раскрывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

Способы повышения самоуважения детей. Наши замечания и общение без слов помогают детям быть довольными собой – или чувствовать себя неудачниками. Дети инстинктивно чувствуют, когда родители верят в их способности и таланты, доверяют и уважают их чувство собственного достоинства, когда даже ошибки детей не пугают и не расстраивают родителей, т.к. рассматриваются как необходимый жизненный опыт.

Упражнение 2. «Мозговой штурм». Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это

почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому.

В дополнение к способам, найденным родителями в результате «мозгового штурма», психолог предлагает познакомиться с понятиями неформального общения, поддержки, семейного совета.

Упражнение 3. «Неформальное общение». Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач - то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Упражнение 4. «Похвала и поддержка». Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

Домашнее задание.

- 1) Применение на практике неформального общения, поддержки.
- 2) Проведение семейного совета по поводу планов на выходной день.
- 3) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 10 (с детьми)

Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. Продолжение работы над повышением самооценки, предоставление ребенку возможности стать уверенным в себе.

Оборудование: стул, магнитофон, медленная музыка, гимнастический большой обруч, разноцветные ленты на каждого ребенка.

Содержание занятия

1. Приветствие.

В разных ситуациях мы говорим разными голосами, разным тоном, громко или тихо, высоко или низко. Сейчас попробуем поздороваться с разной интонацией: сердито, радостно, испуганно, со злостью, растерянно, уверенно.

2. Этюд «Смелые дети».

Дети выбирают ведущего - он страшный дракон. Ребенок становится на кресло и говорит низким голосом: «Бойтесь меня, бойтесь», дети отвечают: «Не боимся мы тебя» (повторяется 2-3 раза). От слов детей дракон уменьшается (соскакивает со стула), превращается в маленького воробья, начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Соломинка».

Один ребенок становится спиной к другим, расслабляется и падает. Дети становятся

в круг, вытягивают вперед руки и не дают упасть «соломинке», ловят ее. Так, все по очереди дети должны побывать в роли соломинки.

4. Релаксация «Достань звезду».

Психолог включает медленную, расслабляющую музыку и говорит: «Представьте себе, что вы стоите на полянке. Над вами - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно - голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взором яркую звезду. О какой вашей мечте она вам напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, зажав дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь сильно, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзину. Радуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень, очень важное для себя. Теперь можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Опять мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, которые напоминают вам о других ваших мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь в них. А теперь откройте глаза, выдохните и тянитесь к своей новой цели!»

5. Рисунок «что я люблю больше всего»

6. Игра «Солнышко».

Психолог подготавливает обруч с разноцветными лентами. Каждый ребенок берет по очереди себе одну ленту, а другие дети говорят, что им в нем нравится.

7. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 11 (совместное с детьми и родителями)

Цель: знакомство детей и родителей между собой, установление дружелюбной атмосферы в группе, активизация коммуникаций в семье.

Содержание занятия

Тем участникам, кто пришел на занятие раньше других, можно предложить нарисовать рисунки на темы “Автопортрет”, “Дружеский шарж на самого себя”, “Чем я люблю заниматься в выходные дни” и т.д. Это снижает эмоциональное напряжение, создает взаимный интерес у детей и взрослых, настраивает на дальнейшее общение. Перед началом занятия рисунки развешиваются на стенах комнаты.

Приветствие

1. Упражнение “Круг знакомств” (20 мин.)

Оборудование: доска для записей, пушистый клубок ниток.

Часть 1. Участники группы садятся в круг. Ведущий задает вопрос: “Как вы думаете, кто сегодня здесь собрался?” и записывает на доске варианты ответов – мамы и дети, люди, взрослые и не очень, и т.д. Когда вариантов набирается достаточно много, ведущий предлагает: “Давайте знакомиться!”, и начинается вторая часть упражнения.

Часть 2: игра “Паутинка”. В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони

и перекачивает клубок кому-нибудь из детей. Каждого ребенка ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать о своей маме (папе), для того, чтобы по описанию можно было угадать, кто из сидящих в кругу людей – его родитель. Можно задавать разные вопросы, например:

- Какая твоя мама?
- Что она любит делать?
- Что ей нравится, что ей не нравится?

Взрослый, в руках которого оказался клубочек, рассказывает о своем ребенке. Прежде, чем перекачать клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы “паутина” была более-менее натянута. Когда

клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: “На что похоже то, что у нас получилось?”. Ответов бывает много – сеть, паутина, звездочка, грибница и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке, при этом необходимо еще раз повторить все имена, чтобы участники запомнили их.

2. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто” (10 мин.)

Ведущий убирает свой стул и встает в центр круга.

Инструкция: сейчас я скажу некое утверждение. Те из вас, к кому это утверждение относится, должны будут встать и быстро поменяться местами. Те, к кому это утверждение не относится, остаются сидеть на своих местах. Итак, поменяйтесь местами те, кто пришел сюда сегодня радостный, кто любит мороженое, у кого есть брат.

Когда правило игры станет понятным всем в группе, ведущий при очередной смене мест занимает чей-нибудь стул. Оставшийся без стула участник группы становится ведущим.

Такая игра хорошо поднимает настроение в группе и сближает участников.

3. Принятие групповых правил (10 мин.)

Оборудование: большой лист бумаги, фломастеры, скотч или кнопки.

Ведущий говорит о необходимости принятия правил и предлагает каждому участнику выразить свое отношение к правилам: согласен с принимаемым правилом – подними большой палец вверх, не согласен – опусти палец вниз и расскажи, чем, по-твоему, это правило не подходит для тебя или группы.

Примерный перечень правил:

- На занятии может говорить только один человек.
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.
- Старайся участвовать во всех упражнениях.
- Позаботься о себе сам: устал сидеть – тихонько встань, захотел попить – сделай это, не мешая другим, и т.д.

Правила лучше фиксировать в виде рисунков-символов на плакате. Это вполне может сделать кто-либо из участников группы. Плакат крепится к стене на все время работы группы.

4. Совместное рисование бейджика каждому члену семьи. 20 мин

Когда все закончат рисовать родитель вместе со своим ребенком представляет свой бейджик.

5. Упражнение «Радуга».

Вспомнить цвета радуги. (Каждый охотник желает знать, где сидит фазан).

Конечно, все вы видели радугу. Может мне кто-то сказать, какой запах витает в воздухе тогда, когда на небе появляется радуга?

Мы видели радугу после того, как прошел дождик. Прежде дождь прибывает к земле пыль и смывает всю грязь. Воздух становится свежий и прозрачный, полосы радуги радуют глаз. Сейчас мы воспользуемся цветами радуги для того, чтобы наш дух стал свежим, свободным от всего неприятного: забот, волнений и грустных мыслей. Встаньте и начните двигаться по комнате.

Сначала представьте себе, что вся комната полна красного воздуха. Смотрите на него и вдыхайте его свежесть. Если хотите, можете даже коснуться этого удивительного красного сияния, почувствовать его аромат ... (15 секунд)

Продолжайте двигаться по комнате и представьте теперь, что вся комната полна оранжевого воздуха. Вы можете вдыхать этот цвет, касаться его ... Не кажется ли вам, что этот воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

Посмотрите, теперь воздух вокруг нас стало желтым! Наслаждайтесь светлым желтым воздухом. Вы как купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние, прикасайтесь ... (15 секунд)

Цвет воздуха вокруг нас снова изменился ... теперь он излучает зеленый свет. Это цвет первых весенних листьев. Мы как будто погрузились в весну! Почувствуйте ее свежесть и аромат ... (15 секунд)

Чудеса продолжаются! Воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого. Представьте цвет бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь его голубизной! Раскиньте руки как крылья и медленно летите в голубом пространстве ... (15 секунд)

Посмотрите, воздух вокруг нас постепенно густеет, его цвет с голубого плавно меняется на синий. Это цвет моря. От него невозможно отвести взгляд! Синий воздух кажется более плотным, его хочется схватить руками ... (15 секунд)

И, наконец, воздух в нашей комнате приобрел фиолетовый окрас. Коснитесь руками и почувствуйте эту глубину. Вдыхайте цвет вечерней прохлады ... (15 секунд)

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, наполняющий нашу комнату. Стряхните с себя остатки всех цветов и почувствуйте их. Теперь медленно идите к своему месту.

Завершение занятия (10 мин.) Ритуал, который необходимо проводить в конце каждого занятия. Ведущий просит всех сесть в круг и по очереди коротко ответить на вопросы:

- Что тебе запомнилось из сегодняшнего занятия?
- Что показалось необычным?
- Что для тебя было особенно трудно выполнить?
- Если тебе было скучно, что в следующий раз ты сможешь сделать по-другому, чтобы изменить это отношение?

Такая практика чрезвычайно важна, поскольку делит ответственность за происходящее в группе между ведущим и участниками.

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 12

Цель: установление дружелюбной атмосферы в группе, активизация коммуникаций в семье.

1. Упражнение «Доброе тепло». 10 мин

Сейчас я предлагаю вам получше познакомиться друг с другом. Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, называя своё имя, написанное на визитке-бейджике, и вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?

2 Упражнение “Знакомство руками” (20 мин.)

Оборудование: повязки на глаза по числу пар, магнитофон, кассета с записью спокойной музыки.

Участники садятся на стулья в два круга: внутренний и внешний. Дети во внутреннем кругу сидят спинами друг к другу, перед каждым ребенком лицом к нему садится во внешний круг взрослый. Далее этот способ расстановки участников будем называть “каруселькой”.

Инструкция: сейчас мы попробуем необычный способ общения – руками. Взрослые, пожалуйста, завяжите детям глаза. Вернитесь на место. Закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха (включите музыку). Протяните вперед руки, найдите руки своего партнера. Поздоровайтесь с ними, познакомьтесь, подружитесь (все

команды даются неторопливо). А теперь – поборитесь, поссорьтесь... и снова помиритесь, попросите прощения. А теперь – поблагодарите и попрощайтесь. Взрослые, откройте глаза и пересядьте на один стул вправо. Вам предстоит новая встреча. Закройте глаза, протяните
вперед
руки
и т.д.

В конце упражнения ведущий просит детей снять повязки и предлагает всем участникам поделиться чувствами, которые вызвало это упражнение.

3. Упражнение “Рисунок вдвоем” (30 мин.)

Оборудование: листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”. Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться

о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (15 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

4. упражнение «кенгуру».

Участники разбиваются на пары родитель – ребенок. Один – «кенгуру» – стоит, второй – «кенгуренок» – сначала встает к нему спиной, а затем приседает. Дети берутся за руки. Их задача – не расцепляя рук, пройти в таком положении до определенного места, до стены, до окна и т. д.

5. Упражнение «Угадай что рисую» 10 мин

Упражнение проводится в парах (родитель- ребенок). Распределяться роли один рисует губами, как будто у него во рту карандаш, фигуры, а второй должен отгадать. Потом меняются ролями.

6. Упражнение “Зеркало” (10 мин., выполняется в “карусельке”)

Оборудование: магнитофон, кассета с записью ритмичной музыки.

Инструкция: сейчас вы сможете потренировать и свое воображение, и свое умение внимательно наблюдать за партнером. Сначала те, кто стоит во внутреннем кругу, будут зеркалом. Их задача – точно повторять движения, которые показывают партнеры, стоящие во внешнем кругу. Потом вы поменяетесь ролями.

Во время упражнения ведущий может включить ритмичную музыку.

5 Завершение занятия (10 мин.)

Ритуал, который необходимо проводить в конце каждого занятия. Ведущий просит всех сесть в круг и по очереди коротко ответить на вопросы:

- Что тебе запомнилось из сегодняшнего занятия?
- Что показалось необычным?
- Что для тебя было особенно трудно выполнить?
- Если тебе было скучно, что в следующий раз ты сможешь сделать по-другому, чтобы изменить это отношение?

Такая практика чрезвычайно важна, поскольку делит ответственность за происходящее в группе между ведущим и участниками.

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который

соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 13. Совместное

Цель: формирование представлений о невербальных средствах общения, развитие умения понимать партнера без слов, развитие навыков сотрудничества.

Содержание занятия

1. *Приветствие ведущего*, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи (10 мин).

2. *Упражнение “Договорись взглядом” (5 мин.)*

Инструкция: сейчас каждый из вас мысленно выберет себе партнера. Вам нужно будет договориться с ним глазами и одновременно встать со стульев (или поменяться местами, если участники не сидят, а стоят в кругу). Помните, пожалуйста, что кивать головой, подмигивать, махать руками запрещается.

Примечание ведущему: если упражнение идет легко, то после его завершения можно просто предложить обобщить, какие наши действия способствуют установлению контакта. Однако, довольно часто в группе есть дети, которые не могут включиться в эту игру. В этом случае игра приостанавливается, и анализ проводится сразу.

2. *Упражнение “Волшебный ящик” (15 мин)*

Это хорошее упражнение для разогрева. Оно весело и интересно побуждает участников сосредоточить свое внимание на группе.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, вокруг. Представьте себе, что я принесла большой волшебный ящик. (Поставьте воображаемый ящик в центре круга и покажите, как он открывается.) Поскольку ящик волшебный, внутри него есть все, что только существует на свете. Кто-нибудь из вас может подойти к ящику и, не говоря ни слова, что-то из него "вытащить". Он должен будет без слов, т.е. одними Снижениями и жестами, показать нам, что он вытащил, что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Если кто-то догадается, какой предмет был извлечен из волшебного ящика, он может присоединиться к показывающему. А тот, в свою очередь, скажет, правильно ли его поняли.

Я покажу вам, как это делается... (Например, Вы можете "вытащить" ведро с краской и "покрасить" воображаемую дверь. Позаботьтесь о том, чтобы во время каждой игры, по меньшей мере, три-четыре ребенка имели возможность показать свою пантомиму) движения.

3. *Упражнение “Старенькие бабушки” (15 мин.)*

Перед игрой участники делятся на пары родитель – ребенок, в которых один берет роль бабушки (дедушки), а другой – внука (внучки). Бабушки и дедушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат (можно завязать им глаза). Но их обязательно нужно привести к врачу, а для этого нужно перевести их через улицу с очень сильным движением. Внуки и внучки должны перевести их через дорогу так, чтобы их не сбила машина.

Улицу рисуют на полу мелом. Несколько детей играют роль машин и бегают туда-сюда. Поводырям нужно уберечь старичков от машин, провести через опасную дорогу, показать доктору (роль которого играет один из детей), купить лекарство и привести обратно по той же дороге домой.

Оборудование: повязки на глаза по числу пар, две длинных веревки или мел.

4. *Упражнение “Угадай, чьи руки” (20 мин.)*

Оборудование: повязки на глаза по числу пар.

Инструкция: сначала дети на ощупь определяют, кто кем является, пытаются угадать имя. Затем родители находят с завязанными глазами руки своего ребенка.

5. *Упражнение «Я вижу в тебе...»*

Инструкция: каждый человек, стоящий во внутреннем кругу, обращается к своему партнеру со словами: “Я вижу в тебе” и в течение 30 сек. говорит, а партнер только слушает. Затем те, кто стоят во внешнем кругу, обратятся к своим партнерам с такой же

фразой. Когда они закончат говорить, то сделают шаг вправо, и произойдет смена пар.

После нескольких смен пар проводится аналогичное упражнение, начинающееся со слов “Мне, нравится в тебе”.

6. Упражнение “Мигалки” (5 мин.)

Инструкция: вам нужно разбиться на пары. Один человек из пары садится в круг, другой встает за его стулом. Руки у стоящих спрятаны за спиной. Перед одним из стоящих – пустой стул, это – водящий. Задача водящего – переманить к себе кого-нибудь из сидящих, подмигнув ему. Задача стоящих участников игры – удержать своего седока, положив руки ему на плечи. Если седок все-таки перебежал, то прозевавший становится водящим. Через некоторое время вы меняетесь ролями.

7. Завершение занятия (10 мин.)

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 14.

Цель: развитие навыков сотрудничества в паре взрослый – ребенок, развитие умения работать в группе.

Содержание занятия

1. Приветствие ведущего, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи (10 мин.)

2. Упражнение “Монстр” (10 мин.)

Цели: Это упражнение направлено на то, чтобы побудить детей смотреть на собеседников во время взаимодействия с ними. Многие дети избегают визуального контакта с собеседниками, вызывая у тех чувство неуверенности и дискомфорта. Мы хотели бы приучить детей обращать внимание на то, как проявляются эмоции у других людей, поскольку это развивает способность к эмпатии. Позже это поможет им устанавливать

и поддерживать приятные и глубокие социальные контакты.

Инструкция:

Что вы делаете, когда разговариваете с кем-нибудь? Смотрите ли вы в лицо собеседнику или отводите глаза в сторону? Можете ли вы по глазам понять, что сейчас чувствует ваш собеседник? Я хочу попробовать сыграть с вами в игру, во время которой вы по очереди будете то смотреть в глаза другу, то отводить взгляд. Встаньте все, пожалуйста,

и начните разгуливать по классу... Остановитесь напротив кого-нибудь и расскажите, чем бы вы хотели заняться в ближайшие выходные. Во время разговора не смотрите друг на друга... (2 минуты.) Ну а теперь разойдитесь, походите по классу и подойдите к кому-нибудь

другому. Теперь расскажите о чем-нибудь наиболее интересном из того, чем вы занимались в прошлые выходные. В этот раз внимательно смотрите в глаза друг другу или просто в лицо... (2 минуты.) Теперь снова разойдитесь, погуляйте немного по классу и снова встаньте попарно. Решите, кто в вашей паре будет номером А, а кто — номером Б. Пусть

А расскажут о том, что могло бы их испугать. Б не должны ничего говорить, а должны только внимательно смотреть в лицо рассказчику. (2-3 минуты.) Теперь завершите, пожалуйста, свой рассказ. Пусть теперь рассказывают номера Б. Расскажите о тех ситуациях, в которых вы испытали громадную радость. Номера А не должны при этом ничего говорить, а должны лишь внимательно слушать, глядя в глаза рассказчику. (2-3 минуты.) Удастся ли вам определить по лицу своего собеседника его чувства? Порой глазами мы передаем что-то такое, что очень трудно выразить словами. Давайте мы поиграем еще в одну игру, во время которой вы сможете поупражняться в установлении контакта с помощью глаз. Эта игра называется "Монстр", и протекает она следующим образом. Мы все становимся в один общий круг, а один из вас выходит в центр

круга. Он и будет нашим Монстром. Монстр голоден и хочет на нас напасть. Он выбирает себе Жертву и медленно подходит к ней с грозным видом. Его пасть раскрыта, и он готов уже наброситься. Для Жертвы есть лишь одно спасение: установить глазами контакт

с кем-то из детей, чтобы тот громко выкрикнул свое имя и отвлек внимание Монстра на себя. Тогда Монстр медленно и ужасающе приближается уже к этому ребенку. Спаситель должен теперь сам посмотреть на всех и поймать чей-нибудь взгляд, чтобы теперь кто-нибудь спас уже его и отвлек внимание Монстра на себя... Так игра продолжается дальше. После трех попыток напасть на жертву Монстр устает и отправляется спать, а его место занимает кто-нибудь другой из круга. Может получиться так, что кого-то из Жертв не удастся спасти, и ужасные челюсти Монстра несильно сомкнутся на ней. Тогда Монстр может издать свой жуткий крик победы. Пойманный ребенок освобождает Монстра от его проклятия и занимает его место, став Монстром вместо него. Вы поняли правила игры?

Анализ упражнения:

— Любишь ли ты во время разговора смотреть собеседнику в глаза?

— Что ты думаешь, когда твой собеседник вообще не смотрит на тебя? — Знаешь ли ты таких людей, которые взглядом вынуждают своего собеседника стесняться?

— Есть ли в классе дети, по глазам которых ты можешь сказать, что они чувствуют?

— Легко ли прочитать по твоему лицу, что ты чувствуешь?

3. Упражнение "Сладкая проблема" (10 мин.)

Цель: развитие умения принимать совместные решения путем переговоров, учитывая, как свои интересы, так и интересы партнера.

Оборудование: салфетки по числу пар, пачка печенья.

Ведущий. Выберите себе пару и сядьте напротив друг друга. Между вами я положу на салфетку одно печенье. Пожалуйста, пока его не трогайте. Дело в том, что вам с партнером надо решить одну проблему. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам. Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера... А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью, обсудите, как вы поступите с печеньем на этот раз? А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший пример сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что со вторым?

4. Упражнение "Корабль среди скал" (25 мин)

цели: Это очень интересная игра, в которую все дети с удовольствием включаются. Группа сама может установить подходящий для себя уровень сложности. Игра дает детям возможность приобрести коммуникативные навыки, опираясь на интуицию и доверие к партнеру. Кроме того, эту игру можно с легкостью видоизменять применительно к любому возрасту.

Материалы: Повязка на глаза.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру, и что каждый из вас должен будет делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти "утесы" чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой — капитаном корабля. "Кораблю" мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: "Я хочу быть кораблем" и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь из

вас стать капитаном, который будет управлять кораблем в его пути через море между скалами. После этого мы завяжем "кораблю" глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих "берег", может сейчас сказать: "Пусть корабль плывет ко мне". Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: "Мы хотим быть скалами". Эти ребята выходят

в круг вместе со своими стульями и, устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

6. Упражнение "Ночной поезд" (20 мин.)

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Описание упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями;

с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

7. Упражнение "Остров" (10 мин.)

Оборудование: два газетных листа, склеенных скотчем.

Инструкция: представьте себе, что произошло кораблекрушение, и вы – оставшиеся

в живых пассажиры корабля. Перед вами – небольшой островок, размером буквально с газету, я ее сейчас положу на пол. Очень интересно, сможете ли вы разместиться на этом островке?

Примечание для ведущего: в начале игры газета свободно вмещает всех участников. После того, как группа легко разместилась на газете, ведущий говорит: "Очень хорошо! Но произошло наводнение, и островок уменьшился – газета складывается пополам. Как вы поступите теперь? Ни рвать, ни раздвигать газету нельзя". Затем газета складывается вчетверо, и т.д.

8. Упражнение "Щепки на реке" (10 мин.)

Цель: развитие сплоченности группы.

Игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе. Может быть использована как в работе с детьми, так и со взрослыми.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки.

Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «Проплыть» по реке.

Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

9. Завершение занятия (10 мин.)

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 15

Цель: развитие навыков межличностного общения, получение обратной связи от участников, завершение работы группы.

Содержание занятия

1. Приветствие ведущего, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи (10 мин.)

2. Упражнение “Смеяться запрещается” (5 мин.)

Цель: формирование позитивного настроения на предстоящую совместную деятельность.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине

и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться, и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза.

Каждый водит не более одной минуты. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1-2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

3. Упражнение “Преодолей препятствие” (15 мин.)

Оборудование: стулья и столы для сооружения “препятствия” посередине комнаты.

Инструкция: сейчас вся группа соберется у одной из стен. Каждому из вас нужно добраться до противоположной стены. Для этого необходимо преодолеть препятствие. Можно это делать всей группой сразу, можно по очереди. После того, как все участники соберутся на той стороне, мы обсудим, как вы это делали.

4. Упражнение “Мост над пропастью” (15 мин.)

Оборудование: длинная веревка.

Инструкция: сейчас вы будете работать в паре “родитель – ребенок”. Пожалуйста, договоритесь, какая пара начнет работать первой, второй и т.д. Первая пара останется здесь, остальные выйдут за дверь, будут ждать своей очереди.

Дальнейшая инструкция дается по очереди каждой входящей паре: представьте, что вы – путешественники, находитесь сейчас в разных точках маршрута (участники расходятся довольно далеко друг от друга), и в один прекрасный момент своего путешествия вы оказываетесь по разные стороны вот этого моста (между участниками кладется на пол длинная веревка). Мост довольно узкий, река под ним бурная и холодная. Каждому из вас нужно перейти мост и, не задерживаясь, двигаться по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать?

5. Упражнение “Аплодисменты по кругу” (10 мин.)

Цель: повышение уровня групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Ведущий. Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Возможно, он чувствует аплодисменты не только ушами, но и всем телом, всеми фибрами своей души, и это приятное волнение.

У нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-то из игроков, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши.

Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов: они оба подходят, встают перед ним и аплодируют. Затем эта тройка выбирает следующего претендента на овации.

Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

6 Упражнение “Дрожащее желе” (5 мин.)

Цель: формирование позитивного настроения на предстоящую совместную деятельность.

Педагог-психолог: Подойдите все ко мне встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе—это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе.

Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

(в течение одной минуты показываю, как держу в руках огромное блюдо и встряхиваю его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко останавливаюсь—дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце.

И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте е таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

7. Упражнение “Волшебный круг” (10 мин.)

Цель: развитие взаимного доверия в группе.

Ведущий. Дети, встаньте в круг. Это будет волшебный круг, потому что дети, которые стоят в кругу, будут делать все, для того чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные приключения. Кто из вас хотел бы первым встать в середине?

Сережа, становись в круг точно посередине, ноги ставь вместе, держись прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди (показать). Когда Сережа будет падать в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в центр круга.

8 Завершение занятия (10 мин.)

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 16

Цель: Создание позитивного настроения, формирование семейной идентичности. Знакомство с чувствами, отработка навыков сотрудничества, умение действовать в команде.

Приветствие ведущего, актуализация важных для участников моментов прошлого занятия, определение задач сегодняшней встречи.

1. Упражнение «солнечный круг»

Упражнение «Солнечный круг».

1 часть. участники работают парами родитель – ребенок на листе бумаги рисуют солнце. В центре изображает себя или пишет свои имена.

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Участников просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булабочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, участники подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. После выполнения, листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий: когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы

2. *Упражнение мой внутренний мир*

3. *Упражнение «Игровой парашют»*

Играем в игры с предыдущих занятий, которые больше всего понравились.

4. *Упражнение «Мы вам желаем»*

5. *Упражнение «Я хороший»*

6. *Завершение занятия (10 мин.)*

Рефлексия. Подведение итогов занятия. Предложить выбрать смайлик, который соответствует их настроению и прикрепить его на магнитную доску.

Занятие 17

Цель. Формирование семейной идентичности. Развитие работы в детско-родительской паре. Отработка навыков сотрудничества, умение действовать в команде.

Приветствие

1. *Упражнение «Поменяйтесь местами те...» (семейная тематика – у кого есть сестра, у кого бабушка печет вкусные пирожки и т.д.)*

2. *Упражнение «Слепой и поводырь»*

Цель игры – формирование доверия к окружающему миру.

По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники группы делятся на пары. Одному человеку завязывают глаза. Второй становится поводырем. Он должен провести партнера по всей группе, обходя при этом препятствия. Слепой при этом должен стараться тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники пары меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение, кому из участников больше понравилось быть поводырем, а кому слепым. Что они чувствовали в этих ролях.

3. *Упражнение «Волшебный стул»*

то упражнение не только позволяет приобрести и развить навыки получения и передачи обратной связи, но и создает условия для обратной связи среди всех участников занятия.

Инструкция. В нашем кругу сегодня есть место чуду и волшебству! Здесь в кругу стоит «волшебный» стул. Что в нем необычного? Человек, который садится на него, становится обладателем уникальной возможности услышать от нескольких человек из группы обратную связь. Это могут быть и критика, и положительные высказывания. Тем, кто дает обратную связь, необходимо делать это, используя правила обратной связи, тому, кто сидит на «волшебном» стуле, — внимательно все выслушать, не оправдываясь, не благодаря, а просто принимая информацию. Затем на «волшебном» стуле окажется следующий участник. Итак, кто хотел бы первым сесть на «волшебный» стул?

Анализ

- Что вы чувствовали, когда получали обратную связь?
- Что удивило?
- Удалось ли вам следовать правилам?
- Хотите ли дать обратную связь группе?

4. *Продуктивная деятельность «Рисование герба семьи»*

Рисуют парами родитель - ребенок

Представление и обсуждение результатов. Демонстрация Герба семьи, рассказ о семейных традициях и о том, чем эта семья особенная

5. *Упражнение «Семейное путешествие»*

мы все вместе отправились плавать по океану! На океане небольшой бриз: легонько трясем парашют; а теперь поднялся ветер, волны стали сильнее и выше. Пошел дождь: прячемся под парашют; подул ураганный ветер: сильно трясем парашют. Засветило солнце: парашют высоко - высоко и волны успокоились: кладем парашют на землю.

6. Упражнение «Для меня сегодня самым важным было»

7. рефлексия. (выбор смайлика на доске настроения)

Занятие 18. Праздник Семьи.

Цель: - отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком; закрепление позитивного опыта неформального общения; создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы.

Ход занятия.

Торжественное вручение дипломов об успешном прохождении тренинга. Этот ритуал преследует цель не столько выдачи каких-либо документов, сколько создания атмосферы праздника и закрепления ощущения успешности родителей. Традиционно дети, пришедшие на праздник, получают от группы заранее подготовленные подарки, сувениры, символизирующие добрые и открытые взаимоотношения, любовь.

Психологические игры и упражнения. Применение конкретных методик с целью сплочения детей и родителей, получения ими опыта сотрудничества зависит от личных и профессиональных предпочтений психолога. Выбор методик также зависит от возраста и количества детей, других членов семьи, пришедших на праздник.

Праздничный концерт. Семьи представляют концертные номера, подготовленные ими для праздника. Часто это оказывается первым опытом родителей в сфере подобного сотрудничества с детьми.

Ритуал завершения праздника. В нашей практике применяется следующая процедура: все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе счастливую семью.