**Сценарии развивающих и профилактических занятий**

**с подростково-родительской группой**

Автор Савченко Михаил Юрьевич

психолог ГБО ВО ЦПППиРД

**Аннотация**

Возможности родителей, связанные с созданием в семье благоприятных условий для всестороннего развития ребенка, безусловно, зависят от развития и углубления их педагогических представлений. Но повышение уровня знаний о психо-физиологическом развитии и представление о системе ценностей подростка ещё не гарантирует семейного счастья. В отношениях родителей и детей особое место занимает эмоционально-чувственный контакт, близость. В этом контексте уместно говорить о включении в план работы с родителями обучащихся вопросов, связанных с воспитанием чувств и личности самого взрослого. Поэтому **основная цель занятий - это развитие самосознания родителей.** Ведь только осознавая себя можно понимать и других. Эмоциональное отчуждение родителей от своих детей, тем более, находящихся в подростковом возрасте опасно тем, что подростки могут найти «на стороне» группы с девиантным поведением, которые игнорируют общественные нормы, вовлекают подростков в противоправные деяния, в том числе в употребление ПАВ, снюсов, курительных смесей и наркотиков. Поэтому **еще одной целью работы с детско-родительской группой является гуманизация детско-родительских отношений** на занятиях в форме тренинга.

Методическая разработка предназначена для психологов, классных руководителей, заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов дополнительного образования, специалистов образовательных организаций, отвечающих за профилактическую работу с обучащимися.

**Вступление**

**Тренинг. Характеристика в контексте эклектики.**

На сегодняшний день практика организации и проведения тренинговых занятий в школе стали реальностью.

Тренинг – (англ. training) – специальный тренировочный режим, тренировка.

Это форма организации процесса обучения и воспитания, базирующаяся на активных методах групповой работы.

Деятельность группы происходит на двух уровнях: осознанное и переживаемое. Соотношение этих частей иллюстрирует «окно Джогари»

Арена Видимость

Слепое пятно Неизвестное

Межличностное взаимодействие управляется четырьмя факторами:

«арена» – то, что человек сам знает о себе и то, что знают о нем люди (осознаваемое)

«видимость» – то, что человек знает о себе, но другие о нем не знают (осознаваемое)

«слепое пятно» – то, что человек о себе не знает, на другие о нем знают, видят по стилю

поведения (подсознание)

«неизвестное» – то, что ни сам человек, ни другие люди о нем не знают (подсознание)

Суть в том, что в процессе групповой работы человек начинает понимать себя, а изменение самосознания ведет к росту, развитию. Таким образом, познание в тренинговой группе происходит нетрадиционно, посредством трансформации представлений участников.

Со времен Френсиса Бекона известны два пути познания: «путь пчелы» и «путь паука».

«Путь пчелы» – это узнавание нового посредством обобщения правил и законов.

Традиционное обучение в школе «с его академизмом» и есть «путь пчелы». Усвоение «догм», как ни странно, оборачивается косностью, ригидностью, тормозит творчество, а как следствие снижает уверенность в своих силах, сужает возможности.

«Путь паука» - это узнавание нового и выдвижение нового знания, которое не связано с «догмами». Этот путь основан на понимании себя и интуиции. Это знание из себя! Он является базовым для групповой тренинговой работы.

Задачи тренинговой группы актуальны для всех ее членов, это:

1 Развитие способности адекватного и полного познания себя и окружающих.

2 Коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для конструктивного взаимодействия.

3 Формирование навыков и имений в среде общения.

4 Разрешение межперсональных конфликтов, повышение личностной состоятельности.

Психолого-педагогическая поддержка:

* развитие и закрепление навыков саморегуляции (произвольности поведения)
* формирование коммуникативных навыков и умений
* выработка позитивного отношения к себе, к окружающим, к делу.
* Психолого-педагогическое сопровождение:
* повышение психологической и педагогической культуры
* развитие школьной мотивации через деятельность общения
* формирование благоприятного психо-эмоционального фона, мотивов
* сотрудничества.

Усвоение нового знания ведет к обновлению понимания своей роли и отношений с окружающими, преодолению трудностей. Различие в акцентах приводит к модификациям.

**Виды групп:**

*Группы тренинга (Т – группы)*

(Тренинг развития личности в межличностном пространстве). Основоположником этого вида тренингов является американский социальный психолог Курт Левин. В основе подхода лежит теория построения «жизненного пространства». Позитивный эффект достигается благодаря атмосфере поддержки и доверия в группе, посредством перцепции. Усваиваются модели поведения, способы коммуникации чувств, накапливается опыт анализа межличностных отношений. Это повышает «жизненную лабильность».

Упражнение «Зеркало», «Групповое зеркало», «Модифицированное зеркало» – это техники Т – групп. Метод сравнительного анализа, обратная связь, лежат в основе техник социально-психологического тренинга.

*Гештальт – группы (Г – группы) (тренинг самоактуализации и саморегуляции).*

Основателями групповой гештальт-терапии считается Фредерик Перлз. Методика групп опирается на методику образа. В соответствии с ней человеке целостен, а его поведение является функцией восприятия.

Гештальт – это нечто целостное и при разрушении его части перестает существовать как целое. Поэтому осознавание себя и своих потребностей способствует формированию адекватного образа. Возникновение образа и отреагирование чувства неудовлетворенности позволяет восстановить душевное равновесие. Многие упражнения в рамках техник носят катарсический характер, вызывая сильные эмоциональные переживания.

Ярким примером является техника «стульев», когда участник поочередно, пересаживаясь, то на один стул – «Родитель», то на другой – «Ребенок». Он играет роли «себя ребенка» и «себя родителя».

Еще одна техника – «распознавание». Игра «Мафия», игра «Контрабандист», где участники работают по ролям. Они должны представить, почувствовать, осознать.

*Группы транзактного анализа (ТА – группы) (тренинг рационального самопознания и саморазвития).*

Основоположником этого направления является Эрик Берн. Самочувствие и успех человека по Берну определяется тремя состояниями «Ребенка», «Родителя», «Взрослого».

Определение сценарного поведения (процесса), позволяет понять, а что лежит в основе действий и поступков человека.

Типы «сценариев»:

1. «Пока не…» («я не могу отдыхать и радоваться жизни, пока не закончил работу»);

2. «После» («за радости надо платить»);

3. «Всегда» («ну почему неприятности происходят всегда со мной»);

4. «Никогда» («я никогда не имею то, что хочу»);

5. «Почти» («у меня почти получилось, но…»);

6. «Пустота» («я бревно, плывущее по течению, я не знаю, чего хочу»);

7. «Должен» («я должен покорять вершину за вершиной, еще и еще…»).

Истоки сценариев следует искать в детстве… «Будь лучшим!», «Будь Сильным!», «Старайся!»,

«Радуй нас!», «Спеши!».

Это фразы родителей, значимых взрослых, которые были усвоены как установки. (Мы с вами коллеги, отнюдь не исключение из правил!)

Выработка гибкого поведения предполагает ориентацию на ту или иную роль в той или иной ситуации.

Осознав свои установки и в соответствии с ними неэффективные способы взаимодействия с окружающими, участник получает ресурс и в соответствии с ним создает «позитивную программу». Примером может служить упражнение «Некролог» – сначала один, а затем составляется другой – тот, который действительно принадлежит человеку.

«Изменение решения» – это еще один прием ТА – групп. Упражнение «Гробница фараона».

*Группы психосинтеза (ПС – группы) (тренинг дис-идентификации).*

Данный подход разработан Роберто Ассаджиоли и ориентирован на процесс «дис-идентификации» в противовес идентификации.

Суть в том, что человек в процессе жизни «закрепляет за собой определенную роль», например, «учитель» – и эта роль часть личности («субличность» ) овладевает нашей личностью, но она («учитель») не есть «Я»… Она привлекательная женщина, отличная хозяйка, заботливая мать, любящая жена…

Принцип «наклеивания ярлыков» описывает Перлз – «собака сверху» – «собака снизу»;

Берн – «Родитель», «Ребенок», «Взрослый».

Однако отличительной особенностью подхода Ассаджиоли является многовариативная модель «ролей», которых придерживается человек. В основе лежит не борьба с ними, так как каждая выражает ту или иную потребность, а осознавание «ролей» («субличностей»), примирение и контроль над ними.

Этому способствуют техники, направленные на выявление и примирение «субличностей», постановку жизненных целей. В рамках техник используются такие упражнения как: «Круг субличностей», «Части моего Я», «Магазин качеств», «Разотождествление» («Я» – это не мои эмоции, «Я» – это не мое тело…Я – это Я!»)

*Психодраматический подход (Пси-группы) (тренинг решений жизненных проблем).*

Сущность метода Дж. Морено в инсценировании жизненных ситуаций участников группы, либо создание ситуации по заданной, актуальной проблеме (не относящейся напрямую к непосредственной жизненной ситуации).

В ходе психодраматического действия происходит отреагирование негативного эмоционального состояния и человек как бы очищается, что позволяет ему разрешить внутриперсональный, межперсональный конфликты.

В процессе ролевой игры участники не только могут отреагировать негатив, но и попробовать новые модели поведения.

Возвращаясь к психосинтезу, можно привести в качестве примера упражнение «Психодрама субличностей».

*Группы лингвистического программирования (НЛП – группы).*

Центральное звено метода – контроль над сказанным (языком). Очень важно владеть приемом «присоединения». Любой человек воспринимает окружающий мир посредством органов чувств – перцептивных каналов (репрезентативных систем). Для того, чтобы влиять, находить общий язык с тем или иным человеком важно диагностировать ведущую репрезентативную систему и «присоединяться». Так одни люди используют в основном аудиальную систему, другие – визуальную, а третьи – кинестетическую. Соответственно «присоединиться» – значит использовать и слова, и мимику, и жесты (при кинестетической системе) собеседника.

Это все равно, что установить нужную частоты вещания радиостанции, которую вы желаете слушать.

Еще одна техника – «вставленные сообщения». Вы посылаете сигнал (словом, жестом…), который не включен в доминирующую систему собеседника. Смена репрезентативной системы обескураживает и снимает «проблему».

Ключевой прием «якорение». Например, как заставить непослушного ученика успокоиться. Сначала мы смотрим, затем говорим, затем подходим, кладем руку на плечо.

Через некоторое время достаточно взгляда (взгляд – стимул).

Определение ведущей системы восприятия:

«аудиальники»: в речи часто употребляются слова «слышал», «говорят» и т. д. Взгляд вверх, влево.

«визуальники»: в речи часто употребляются слова «вижу», «смотреть», «выглядеть» и т.д. Взгляд вверх, вправо.

«кинестетики»: в речи часто употребляются слова «ощутить», «почувствовать», «тронуть» и т. д. Взгляд вниз, вправо.

*Бихевиорально ориентированные группы (Б – группы) (тренинг жизненных умений).*

Это еще один вид тренингов. Базовый метод – метод репетиции поведения. Его суть в следующем: тренером (ведущим) демонстрируются оптимальные модели поведения в форме ролевой игры. Затем происходит репетиция, а после наступает фаза подкрепления (наград).

Метод репетиции поведения в сочетании с социодрамой из гештальттерапии используются в практике работы с обучащимися 7-х классов с целью коррекции нарушений в личностной сфере, а также способствует формированию оптимальных поведенческих реакций.

Кроме базового, используются оперантные методы – стимуляция деятельности с целью закрепления желательного поведения.

1 ступень – награда дается ведущим: словесное одобрение действий участника.

2 ступень – самоконтроль: участники Б – групп.

1 – сочетание противоречивых состояний: участники обучаются способам психо-эмоционального расслабления, и затем дается минимальная тревожащая ситуация. Итог – тревога исчезает.

2 – сочетание противоречивых ситуаций (пр. похвала сменяется критикой).

Согласитесь в этом, есть большая доля здравого смысла, ведь «Человек, словно кирпич, обжигаясь, он становится тверже» (китайская мудрость)

Теоретической основой когнитивно-поведенческого тренинга является бихевиоризм, основоположником которого является И. П. Павлов. Вы удивлены?..

Также на занятиях широко используются приемы арт-терапевтического метода, в частности, «отрисовывание». Пример – упражнение «Человек», «Семья» и другие.

Ребятам легче и проще выражать свои эмоции, мысли, чувства, проблемы графически, с помощью карандаша на листе бумаги, нежели говорить открыто. Этот факт обусловлен количественной, а главное, качественной константой класса. В основе этого метода лежит теория «смыслового значения символов» основателя психоанализа З. Фрейда. В ходе выполнения рисунка тревожащая информация «вытесняется», и как следствие снижается психо-эмоциональное напряжение и обусловленный им внутренний дискомфорт.

Подводя итог сказанному, следует отметить тот факт, что многообразие видов, методов и приемов обусловлено, спецификой задач и целей, которые ставятся ведущим.

**Таким образом, реализация эклектического подхода, который заключается в выборе различных техник, упражнений любого метода любого вида тренинга, повышает эффективность развивающего направления в психологической и педагогической практике.**

***«Здравый смысл - это толща предрассудков,***

***успевших отложиться в нашем сознании к 18 годам»***

***А. Эйнштейн***

**ПРОГРАММА**

**ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА ТЕМУ «Подростки и родители: один мир!».**

Теоретической основой предлагаемого вашему вниманию тренинга перцепции (восприятия) являются идеи А. Адлера и К. Роджерса о том, что самосознание ребёнка выражающиеся в его успехах или неудачах, напрямую зависит от того, насколько его ценят и уважают в семье. Речь идёт об удовлетворении базовой человеческой потребности и уважении.

Эти идеи взаимно дополняют друг друга. Так А. Адлер утверждает, что самосознание родителей - ключ к познанию подростка, а неспособность справляться с воспитательной функцией объясняется неправильной реакцией на чувства ребёнка вследствие негативного предыдущего опыта. Здесь, как вы успели заметить, почти не учитывается социальный и культурный факторы.

Однако известно, что помимо индивидуальных стереотипов имеют место и коллективные или социальные стереотипы, например осмеяние, как способ самооценки (самоуважения). Ярким примером являются рассказы о тупых американцах замечательного российского сатирика Михаила Задорнова.

По Адлеровской концепции поведение рассматривается через призму системы ценностей, а это очень важно, так как расширяет возможности осознания - роста.

Цели тренинга (прямые):

1)Повышение чувствительности восприятия

2)Повышение самоуважения участников

3)Расширение личностных возможностей

(косвенные)

1)Коррекция искажения родительского отношения к детям

2)Оптимизация семейных отношений.

Задачи:

1)Обеспечение участников средствами самопознания

2)Обучение способам конструктивного самовыражения

3)Развитие и поддержание положительной групповой динамики.

Структура:

1. этап - ориентировочно-ознакомительный (2 занятия)
2. этап - основной (7 занятий)
3. этап - Проекционный (1 занятие)

Объём 15 часов, 10 занятий по 1,5 часа.

**Рекомендации**

Место - аудитория, оборудованная рабочими столами, а так же имеющая свободное пространство для выполнения упражнений тренинга.

Желательно собеседование перед началом работы группы.

Упражнения, которые приводятся в тренинге, могут с успехом использоваться классным руководителем при организации и проведении им совместных детско-родительских внеклассных мероприятий. В этом смысле материал, предложенный вашему вниманию, является универсальным, поскольку педагог, не имеющий базового психологического образования, так или иначе имеет возможность реализовать на практике, как отельные психотехники, так и стратегии в рамках гуманистического подхода.

Рекомендуемая наполняемость группы 14 человек, то есть 7 подростков, 7 родителей.

**Занятие 1.** Знакомство участников группы

**Цели:**

1. Формирование атмосферы доверия.

2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (в контексте групповой работы).

**Ход занятия.**

**Вводное слово.** О тренинге.

Тренинг - это тренировка. Тренировка наших возможностей, связанных со способностью к пластичности восприятия себя, своего ребёнка и окружающих.

Тренинг перцепции (тренинг восприятия) является разновидностью социально­психологического тренинга. Он основан на активных методах групповой работы.

Основоположником групповых тренингов является американский специалист в области общения Курт Левин. Он известен как человек, сделавший очень много для социальной психологии. Его теория «жизненного пространства», где центральным звеном является человек, который сам формирует и строит свою жизнедеятельность, уникальна.

Согласитесь, что от того, как мы воспринимаем себя, зависит и наше восприятие окружающей действительности, а, следовательно, наши связи (отношения) в социуме... В семье, с друзьями, знакомыми и мало знакомыми людьми.

Ведущий предлагает участникам обозначить проблему, с которой пришли. Кроме того даётся задание написать небольшое резюме. (Имя, место работы, хобби, стаж семейной жизни и др.) Делается акцент на упр. «самопрезентация».

**Упражнение** «Необычное знакомство». (В круге участники по очереди называют имя и демонстрируют жест (по принципу снежного кома)).

**Упражнение** «Самопрезентация». (Участники отвечают на следующие вопросы: имя, знак зодиака, сфера деятельности, цель работы в группе.)

**Упражнение** «Горячий стул». (Участник занимает отдельно стоящий стул и рассказывает о себе, ребенке и намерениях (упр. «Самопрезентация»). Сидящим в круге разрешается задавать вопросы представляющемуся))

**Аплодисменты.**

**Упражнение «Игрушка»**

Участники работают в парах (родитель-ребенок). Необходимо вспомнить и описать любимую игрушку «от имени игрушки» - из чего сделана, какая на ощупь, что игрушка чувствовала, когда с ней играли итд. Задача – отгадать, что это за игрушка

**Занятие 2.** Правила работы в группе.

**Цели:**

1. Закрепление доверительный отношений.
2. Раскрепощение участников.
3. Формирование положительного психо-эмоционального фона.

**Ход занятий.**

**Вводное слово.** «Доверие и понимание к группе».

**Упражнение** «Паровоз».

Участники становятся в затылок друг за другом. Руки на поясе впереди стоящего. Первый в колонне выполняет роль локомотива (глаза открыты). Стоящие за ним выполняют роль вагончиков (глаза закрыты). По команде ведущего начинают движение.

**Упражнение** «Карусель».

Участники образуют два круга, внутренний и внешний. Лицом друг к другу, переход осуществляют по команде ведущего. Став друг на против друга, они одну минуту разговаривают, называя то, о чем говорил каждый, выполняя упражнение «Горячий стул».

**Упражнение «Ты мне нравишься»**

(Участники образуют два круга - внешний и внутренний(«А» и «Б»)). По команде ведущего участники, стоящие во внешнем круге движутся по часовой. Каждый раз, занимая позицию напротив участника круга «Б». «А» обращаются к «Б» со слов «Мне нравится в тебе...» Когда участники проходят полный оборот, они меняются ролями. Теперь «Б» обращаются к «А».

Ведущий инициирует обсуждение. (Ощущение от выполнения. Что нового узнали о себе? Что мешало при выполнении?)

Итог - после того как вы познакомились и узнали друг друга лучше, я хочу ознакомить присутствующих с традиционными для тренинговой работы правилами.

**Правила**

1. Доверительный стиль общения (обращение на «ты», это уравнивает шансы участников).
2. Персонификация высказываний (Я думаю, я считаю, а не многие, я не согласен с позицией Андрея, а не я не согласен с некоторыми.) Отказ от безличной речи - это демонстрация открытости по отношению к участникам.
3. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении оцениваем не человека, а его действия и поступки. Мы отказываемся от сообщений типа «Ты мне не нравишься, ты плохой.». Мы говорим: «Мне не нравится твоя манера оценивать, мне кажется, ты поступил не очень хорошо.».
4. Искренность в общении. (Если нет желания говорить правду - молчим.)
5. Уважение говорящего. (Мы не перебиваем человека, а даём ему возможность высказаться.)
6. Активность. (Мы не отсиживаемся и не отмалчиваемся, а работаем, так как результат есть действие.)
7. Общение по принципу «здесь и сейчас».

Многие люди боятся, что их не поймут окружающие, и поэтому занимаются рассуждением на обобщённые, обезличенные темы. Мы отказываемся от этого стереотипа и говорим о том, что нас волнует.

1. Постоянство и неизменный состав группы. Мы обязуемся посетить все занятия тренинга. Если участник по каким-либо уважительным причинам пропустил занятие, он имеет шанс вернуться в группу, но при одном условии - он должен проявить креатив, организовать игру или продемонстрировать свои творческие способности (стихотворение, танец, песня и т. д.)
2. Конфиденциальность и поддержка. Все, что мы обсуждаем в группе, остаётся здесь. Любой рассказ человека о себе, своих чувствах, начало и окончание занятий - аплодисменты. Голосование - ритуал принятия правил.

**Упражнение** «Комплимент».

Участники по кругу говорят друг другу комплименты.

**Ритуал прощания**.

**Занятие 3.** Проблемы детско-родительских отношений.

Цели:

1. Актуализация проблемы детско-родительских отношений.
2. Закрепление доверительного стиля общения (тренингого стиля).
3. Развитие навыков рефлексии.

**Ритуал приветствия**

**Обсуждение:** впечатления от занятий.

**Упражнение «Телеграф»**

Участники, сидя на стульях, образуют круг. Кладут левую руку на колено сидящему слева, правую - сидящему справа. Первый участник - один хлопок левой, два хлопка правой, второй участник - один хлопок левой, два правой и т. д. по кругу.

ТЕСТ Т.ШРАЙБЕРГА

Данный тест предложен немецким психологом Т.Шрайбергом. Он направлен на изучение степени удовлетворенности школьника характером взаимоотношений в семье.

Показателем крайне неблагоприятной семейной ситуации является результат по тесту менее 30 баллов. Формализованное общение - 30-40. Об эмоциональной близости членов семьи, а следовательно благоприятном психо-эмоциональном фоне свидетельствует результат - более 50 баллов, а об идеальных отношениях - более 80.

ИНСТРУКЦИЯ: выразите степень своего согласия со следующими утверждениями

БЛАНК ОТВЕТОВ:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| индекс высказыв. | высказывание | полностью  согласен | согласен | не знаю | не согласен | полностью  не согласен |
| А | охотнее всего я уехал бы из дома |  |  |  |  |  |
| Б | если семья не выполняет моих желаний я скандалю |  |  |  |  |  |
| В | в моей семье меня никто не понимает, поэтому я обсуждаю свои проблемы с друзьями |  |  |  |  |  |
| Г | для семьи я делаю только то, что мне поручают и не более |  |  |  |  |  |
| Д | если  возникают проблемы, я иногда способствую их  разрешению |  |  |  |  |  |
| Е | я стараюсь доставить радость своей семье |  |  |  |  |  |
| Ж | я стараюсь понять даже тогда, когда требование ко мне не справедливо |  |  |  |  |  |
| З | если я чем-то |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | озабочен, то говорю об этом с родителями и спрашиваю совета |  |  |  |  |  |

Теперь необходимо подсчитать сумму баллов, которую набрал каждый из учеников, с учетом «веса» суждения и «веса» высказываний по следующим таблицам. Для этого необходимо последовательно перемножить эти «веса» по каждому из высказываний, а потом суммировать результаты произведений. Последнее - рассчитать процентное выражение отношения каждого из учащихся к жизни в своей семье по формуле:

**«Вес» суждений оценочной шкалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценочные суждения | Их «вес» в | |
| положительных  высказываниях ( Д, Е, Ж,З) | отрицательных  высказываниях ( А, Б, В, Г) |
| Полностью согласен | 5 | 1 |
| Согласен | 4 | 2 |
| Не знаю | 3 | 3 |
| Не согласен | 2 | 4 |
| Совершенно не согласен | 1 | 5 |

**«Вес» высказываний**

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс высказывания | Его «вес» |
| А | 1,10 |
| Б | 1,95 |
| В | 3,0 |
| Г | 4,0 |
| Д | 6,0 |
| Е | 7,0 |
| Ж | 8,0 |
| З | 8,95 |

**Формула:**

Отношение к жизни в семье = сумма произведений - 40 **:** 140 **х** 100 %

**Упражнение** «Я и мой ребенок», «Я и мои родители». (Отношения.)

Задание: написать 10 предложений, в которых будет изложены проблемы отношений.

**Упражнение «Карниз».**

Участники выстраиваются в шеренгу. Задача стоящего слева - занять положение справа, пройдя через всю шеренгу, приставляя свои ноги к ногам стоящих в шеренге.

**Упражнение «Горячий стул».**

По итогам работы упражнения «Я и мой ребенок».

Упражнение «Архитекторы и строители»

Для выполнения упражнения необходимы кубики.

Участники образуют пары или тройки (подросток - родитель). Один играет роль архитектора, который руководит «строительством» из кубиков, а другой роль строителя, который с завязанными глазами по указке архитектора выполняет действия с предметами.

(Это упражнение может быть заменено на **упражнение** «**Рисунок семьи**». Участники делятся на пары (родитель-ребенок) и совместно рисуют свою семью. Особенностью выполнения задания является то, что рисунок выполняется ими поочередно).

**Обсуждение:** ощущения от работы.

Итог: совместное решение проблем.

**Ритуал прощания**.

**Занятие 4.** Истоки. Стереотипы поведения.

**Цели:**

1. Развитие навыков рефлексии.
2. Поддержание благоприятного психо-эмоционального фона.
3. Развитие навыков работы в тренинговой группе.

**Ритуал приветствия**.

**Упражнение «Апельсин» («Клубок»)**

Участники образуют круг и передают круглый предмет, прижав его подбородком к груди.

Ведущий о стереотипах восприятия.

«Здравый смысл - это толща предрассудков, успевших отложиться в нашем сознании к 18 годам»

Эйнштейн

Стереотипы - это часть нашего прошлого опыта, сформированного средой - обществом, родителями, «ближайшим окружением», которую каждый из нас постоянно использует при решении жизненных задач.

В обычных, банальных ситуациях стереотипы хороши, так как помогают классифицировать предметы и явления мира, а раз так, то мир более понятен и мы себя чувствуем комфортнее.

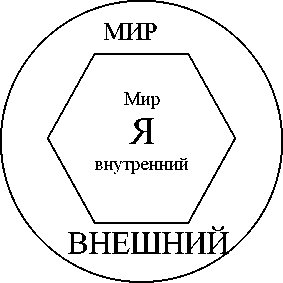
Однако в нетривиальных ситуациях стереотип (программа действий) - это барьер к росту и расширению своего опыта.

Плакат (рисунок) Схема.

► «Я - образ» «Я - концепция» (система ценностей, которая складывается к 13 годам)

СОЦИУМ

- внутренний мир человека представляет собой правильный многоугольник, где каждая грань - это ценности (вера). Многоугольник обеспечивает потребность в психологической безопасности и создаёт баланс «Я» и «мира».



Мотивы (осознанне цели)

Принципы >

Установки (ннеосознавемые)

*Примеры: «Я* ценю искренность в отношениях» - провозглашение - ВЕРА, а на самом деле придерживаюсь принципа: «Доверяй, НО проверяй!» - принцип. (Можно попросить участников заявить о своих ценностях, а ведущему отписать их на доске.)

Правило: внутренний дискомфорт ощущается тогда, когда между нашей «ВЕРОЙ» и «ПРИНЦИПАМИ» появляется «НО».

Примеры: «Я расстроилась, но не подала вида»; «Я никогда не лгала, но сегодня...» и т. д.

Правило: если прошлый опыт не даёт алгоритма действий в новой ситуации, то стереотипы превращаются в барьеры, тем самым включаются механизмы психологической защиты («правильный многоугольник»).

Динамика: Пример: Подросток солгал:

«Я прав, а он не прав»

«Я не умеючи не могу по-другому»

«Мне не хочется его понимать»

«Он другой»

«Он плохой или не прав»

«Я прав»

Комментарий: даже если мама подростка утверждает, что она «плохая мать». В процессе беседы выясняется, что в этом обязательно виноват кто-то!

**Упражнение «Грустный день».**

Участникам предлагается подумать и вспомнить о самом грустном дне из своего детства.

**Обсуждение:** в круге рассказы участников.

**Упражнение «Свеча»**

Участники образуют круг. Один из них в центре круга, образующие круг вытягивают руки перед собой и поддерживают (покачивают) участника, стоящего в центре.

**Обсуждение**

**Ритуал прощания**.

**Занятие 5.** Позиции в общении.

**Цели:**

1. Развитие навыков рефлексии.
2. Развитие навыков конструктивного взаимодействия.
3. Повышение педагогической культуры.
4. Закрепление тренингового стиля.

**Ритуал приветствия**.

**Упражнение «Сходства»**

Участники в паре должны найти сходства друг с другом (в привычках, чертах характера, увлечениях и т.д.)

Выступление участников: пары перечисляют обнаруженные сходства. Участникам разрешается задавать наводящие вопросы. Плакат (схема)

«Стереотипы поведения (коммуникаций)»

Семья - это микромир, где люди используют привычные им модели поведения или способы коммуникаций. Таким образом, складываются семейные отношения.

Правило 1. Каждый из нас желает удовлетворить базовую человеческую потребность «в принятии и уважении», а также «чувстве значительности».

Правило 2. Любой человек выбирает определенный стиль поведения в определенных ситуациях.

Правило 3. Стиль поведения зависит от усвоенного опыта и зачастую трансформируется в

стереотип - «роль».

Правило 4. «Роль» - это способ «сохранить лицо» и подчеркнуть «личную состоятельность», то есть удовлетворить базовую человеческую потребность.

Правило 5. Реагируя на «угрозу отвержения» мы можем выбирать одну из 4-х «ролей»:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1) «Заискивающий или «миротворец» - «Жертва» - смысл роли, |
| Вера: | чтобы другой человек не сердился. |
| «Ласковый теленок двух маток сосет» | Он соглашается и подчиняется, оправдывается и заискивает, и льстит.  2) «Обвинитель» - смысл «роли», чтобы другой человек считал |
| Вера: | его сильным. |
| «Не будь трусом! | Он обвиняет и укоряет, «вешает ярлыки», то есть оскорбляет |

Тебя будут уважать!» и унижает, бравирует и направляет.

«Компьютер» («Человек в футляре», «правильный») - смысл

|  |  |
| --- | --- |
| Вера: | «роли», чтобы скрыть свои чувства и не показать слабость. |
| «Ты не имеешь право на ошибку, а что о тебе подумают» | Он обобщает, морализует и инструктирует, рационализирует и ссылается на прописные истины. |

Вера:

«В чужой монастырь со своим уставом не лезь», а раз так, то пусть они и решают.

«Отстраненный» («суетливый», «флюгер») - смысл «роли» в поддержании личностной состоятельности через избегание контактов с людьми.

Он чаще не реагирует, даже если ему задают вопросы. Он суетится и демонстрирует «навязчивые движения», он задает вопросы, избегая визуального контакта, и обращается к другому через кого-либо. Он избегает решения в жизненных ситуациях и перекладывает решение на плечи других.

\*Ведущий предлагает подобрать «Я - сообщения» для каждой «роли», а затем предлагает понаблюдать дома за поведенческими реакциями в семье. Далее он благодарит за работу и ориентирует на следующее занятие.

Задание - выбрать типичную позицию взаимодействия в системе - **родитель-ребенок**.

**Упражнение «Горячий стул».**

Участнику необходимо объяснить причину типичной позиции.

**Ролевая игра «Двойка».** Ребенок получил двойку по предмету и сообщает об этом родителям.

На роль ребенка выбирается родитель, а на роль родителя - ребенок.

Инсценировка.

**Обсуждение:** позиции в общении - метод группового зеркала.

Ритуал прощания.

**Занятие 6.** Символы нашего детства.

**Цели:**

1. Развитие навыков рефлексии.
2. Актуализация детско-родительских отношений.
3. Развитие положительной групповой динамики.

**Ритуал приветствия**.

**Упражнение «Крокодил»**.

Участники делятся на две команды. Загадывают животное и с помощью пантомимики его изображают. Смысл в отгадывании.

**Упражнение «Слепец и поводырь»**

Участники делятся на слепцов и поводырей. Задача «поводыря» провести «слепца» (участник с завязанными глазами). Тактильный контакт исключается.

**Упражнение «Самый счастливый день».**

Родители и подростки по кругу рассказывают о самом счастливом дне из своего детства.

**Обсуждение:** ощущения от занятий.

**Ритуал прощания**.

**Занятие 7.** Конфликты. Разрешение.

**Цели:**

1. Развитие навыков рефлексии.
2. Развитие положительной групповой динамики.
3. Повышение педагогической культуры.
4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия.
5. Информационное обеспечение.

**Ритуал приветствия**.

**Упражнение «Сантики-Фантики».**

Участники образуют круг. Выбирается водящий (он на время выходит за дверь). Затем выбирается ведущий. Он показывает движения, а стоящие в круге повторяют за ним. Задача водящего отгадать, кто показывает движения.

**Ведущий.** О закономерности возникновения конфликтов в процессе взаимодействия.

**Упражнение «Молекулы».**

Участники делятся на малые группы, и следующее упражнение выполняют в группах.

**Упражнение «Моделирование».**

Участникам дается задание, на примере из жизни смоделировать конфликтную ситуацию и обыграть ее.

**Ролевая игра «Внимание - конфликт».**

Малые группы представляют ситуации (инсценируют).

**Обсуждение.**

**Ведущий.** Конфликты - это естественно, так как у любого человека имеются потребности и интересы и они разные, часто происходит столкновение интересов, но не позиции.

**Обсуждение**

**Ритуал прощания**.

**Занятие 8.** Манипуляция.

**Цели:**

1. Информационное обеспечение.
2. Развитие навыков рефлексии.
3. Повышение педагогической уверенности.
4. Формирование навыков распознавания и ухода от манипуляций.

**Ритуал приветствия**.

**Упражнение «Пантомимика».**

Участникам раздаются задания на карточках.

Изобразить: лампочку, цыпленка табака, мумию, белье на веревке, резиновый мячик, печатный станок, политика.

**Ведущий.** О манипуляции

**Упражнение «Установки».**

Участникам дается задание подумать и ответить на вопрос о своей установке. Необходимо привести и записать примеры ситуаций (ситуации) из жизни.

**Упражнение «Горячий стул»** (по упражнению «Установки»).

**Обсуждение:** интересный, полезный ли материал.

**Упражнение** «Подарок для человечества».

**Задание** - участникам необходимо сформулировать и записать по пять утверждений в каждой колонке.

|  |  |
| --- | --- |
| Я - подарок для человечества. | Мой ребенок/родитель - подарок для мира. |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |

**Участники знакомят со списками друг друга.**

**Обсуждение**

**Ритуал прощания**.

**Занятие 9.** Убеждение и принуждение. Санкции.

**Цели:**

1. Информационное обеспечение.
2. Повышение педагогической уверенности.
3. Формирование эмоциональной лабильности.

**Ритуал приветствия**.

**Вместо вводного слова упражнение «Силовики».**

Участники делятся на пары (родитель - ребенок) и становятся друг напротив друга. Руки вытягивают перед собой и упираются ладонями в ладони стоящего напротив. По команде ведущего по очереди совершают «давящие» движения руками.

Обсуждение. О физических ощущениях. Всякое действие вызывает противодействие.

**Упражнение «Разговор с позиции силы».**

Участникам в парах дается задание - воспроизвести ситуацию, в которой один участник выполняет роль «разъяренного родителя», а другой - «провинившегося ребенка» - согласно ролей вести диалог. Через одну минуту по команде ведущего участники меняются ролями, еще через минуту - снова смена. До четырех раз.

**Обсуждение:** ощущения от выполнения.

**Ведущий.** Об условиях определяющих эффективность принуждения, как метода педагогического воздействия.

**Упражнение «Санкции».**

Участники обдумывают и составляют список санкций.

**Обсуждение.**

**Итог** Составление общего списка санкций.

**Ритуал прощания**.

**Занятие 10.** Гуманизм семейных отношений.

**Цели:**

1) Закрепление навыков конструктивного взаимодействия.

2) Закрепление эмоциональной мобильности.

**Ритуал приветствия**.

**Упражнение «Бим-бом» или «Любишь ли ты своего соседа».**

Участники образуют круг. Они выбирают водящего. Водящий подходит к любому из участников и задает вопрос: «любишь ли ты своих соседей?». Если он отвечает «да», то стоящие слева и справа меняются местами. Если он отвечает «нет», то водящий задает дополнительный вопрос: «А кого ты любишь?». Он отвечает, например, тех, кто в брюках. Стоящие в брюках должны поменяться местами. Задача водящего занять освободившееся место в круге.

**Упражнение «Я хочу...»**

Родители и подростки в парах рассаживаются друг напротив друга и по очереди проговаривают фразы, начиная их со слов «Я хочу...»

**Ведущий о гуманизации семейных отношений.**

Семейные отношения субъективны, так как складываются с учетом интересов и потребностей каждого члена семьи. Но есть одна закономерность в семейных отношениях - счастливым быть невозможно в одиночку, нельзя познать радость, не поделившись ею с супругом и детьми. ПОВЕРИТЬ:

**\*Упражнение - катарсис «Лес рук».**

1. Подготовка

Участники делятся на группы. В каждой не менее 9 человек. Определяется место работы групп в аудитории. Оборудуется место работы, а именно, на стол ставится стул.

2. Инструктаж

Сейчас каждый преодолеет свой страх. Выбирается участник (желающий). Ведущий просит его подняться на стул и встать спиной к участникам в полный рост, руки согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу (руки скрещены, а локти максимально сведены к центру, кисти рук фиксируются - «сцепка», то есть кистью правой руки обхватывается кисть левой). Далее - один участник обеспечивает устойчивость, то есть сбоку держит стул. Семь участников образуют «коридор падения». 6 из них друг напротив друга, плечом к плечу, стопа к стопе и вытягивают руки, чуть согнув их в локтевых суставах - получается «лес рук» - опора для падающего. Седьмой участник также ставит руки, его задача фиксировать шейный отдел - он во главе «коридора».

Далее ведущий говорит о том, что сигналом к действию, стоящего на стуле - слово «Падай!», но перед этим отсчет «10, 9, 8,.. .,1,0 - падай». Его ведет ведущий.

Он также предупреждает о риске травматизма и просит участника, стоящего на стуле ни в коем случае не расцеплять руки и из-за страха не переносить центр тяжести при падении в область таза («не складываться»). Просит участников снять на время выполнения упражнения аксессуары и украшения.

Участник падает спиной на «лес рук».

Поверхность (опора) - это предплечья участников, ладони «открыты». После того, как человек совершил падение - его медленно, в течение 10-20 секунд покачивают на руках «вперед-назад» (как ребенка в люльке), затем ставят на пол и обнимают. После аплодисменты.

\*Постигровое обсуждение.

Эссе о работе на занятиях (письменно задание для каждого участника).

Итог - благодарность за работу.

**Ритуал прощания**

***Мнения участников.***

*«Мой сын часто приносил домой «тройки» и я уже привыкла к упрекам со стороны школы, учителей. Я тоже упрекала его за плохие оценки. Сейчас я избегаю упреков, стараюсь вникнуть в проблему, и возможно, поэтому Сергей стал лучше учиться, и мы стали ближе друг к другу». Ольга*

*«Думаю, что эти занятия необходимы. Лично я избавился от своего, как это ни странно, комплекса вины. Я не хочу говорить с чем, а вернее с кем, он связан, но могу сказать одно - спасибо вам!» Сергей*

*«Я довольна своими отношениями с дочерью. У нас, как правило, не возникает конфликтов. Для себя отметила, что занятие над тестами, было интересно. В целом, считаю, что эти занятия полезны любому родителю». Надежда*

*«Мне было интересно участвовать в работе на занятиях. Оказывается, проблемы есть не только с детьми, которые учатся «средне», но и с «отличниками». Занятия объединили нас, взрослых, ведь у многих похожие семейные ситуации. Может это звучит эгоистично, но мне от этого легче». Марина*