

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14  
ИМЕНИ ГРИГОРИЯ КИРИЛЛОВИЧА БОРИСЕНКО»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ МО  
Динской район ООШ № 14  
имени. Г.К. Борисенко  
\_\_\_\_\_ Е.А. Фомина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Профилактическая программа родительского клуба  
«Школа для родителей»**

Подготовила:  
Кривко Татьяна Александровна  
педагог-психолог

ст. Васюринская, 2023 г

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Адресат программы	4
Методы и формы, используемые при реализации программы	5
Структура, продолжительность и периодичность занятий	5
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	6
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	6
Ожидаемые результаты реализации программы	7
Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы	7
<b>Учебно-тематическое планирование программы</b>	8
<b>Примерное содержание занятий программы</b>	
<b>Список литературы</b>	22

## Пояснительная записка

### *Актуальность программы*

Замкнутые, агрессивные, не уверенные в себе, тревожные, испытывающие трудности в установлении и поддержании контактов – год от года таких детей становится все больше. Опыт психологического сопровождения таких детей показывает, что в большинстве случаев данные особенности поведения – результат внутрисемейного взаимодействия.

Семья как микро модель общества является важнейшим звеном многогранного процесса формирования личности ребёнка. Каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может найти точек соприкосновения с ребёнком. Однако часто взрослый не понимает, как донести до ребенка свои мысли и чувства и как понять его. Недостаточная осознанность, а порой и стихийность воспитательного воздействия родителей, которые чаще всего воспитывают ребёнка так же, как воспитывали их, либо пытаются это делать полностью противоположным образом, часто становятся причинами серьёзных проблем в детско-родительских отношениях.

В современном мире необходимо учить родителей быть родителями. В результате активных действий в этом направлении может быть решен ряд проблем общества: снижение количества разводов, повышение количества взрослого и детского населения, формирование условий для самостоятельного решения семьей своих социальных функций. Необходимо отметить, что в родительском сообществе возрастает потребность в знаниях о детско-родительских отношениях, о возрастных особенностях своих детей, методах и способах своего реального участия в становлении личности ребенка.

Традиционно основной формой работы психолога с семьей являются групповые и индивидуальные консультации, в ходе которых родители знакомятся с возрастными особенностями детей, условиями эффективного взаимодействия с ними. Однако в процессе такого психологического сопровождения, осуществляемого преимущественно на базе образовательных организаций, акцент в основном делается на информировании родителей с целью повышения их

психологической компетенции в вопросах воспитания детей, но при этом мало внимания уделяется практической отработке навыков конструктивного взаимодействия с детьми. В связи с этим была разработана программа регионального родительского клуба по содействию родителям в развитии навыков эффективного взаимодействия с детьми и подростками «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия».

**Цель программы:** содействие в развитии внутрисемейного взаимопонимания, культуры детско-родительских отношений.

**Задачи программы:**

- повысить уровень психолого-педагогических знаний родителей в вопросах взаимодействия с детьми;
- способствовать развитию у родителей способности к анализу своего и детского поведения;
- отработать навыки эффективного взаимодействия родителей с детьми;
- содействовать снижению уровня стресса у родителей, усилению чувства компетентности, росту самооценки, укреплению внутренних и внешних ресурсов семьи.

**Адресат:**

Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для родителей, испытывающих трудности в построении взаимоотношений с детьми и подростками, или заинтересованных предупредить таковые в своей семье.

Группа может быть сформирована из родителей и детей. Для обеспечения эффективности занятий, ввиду их практикоориентированной формы, рекомендуемое количество участников в группе до 20 человек.

**Методы и формы, используемые при реализации программы:** Методология программы «Школа для родителей» базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Одним из основных принципов этого подхода является представление о том, что поведение человека определяется как внешними, так и

внутренними факторами. В поведенческом подходе значительную роль играет выработка необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, для формирования того или иного типа поведения.

Основываясь на этом подходе, в предлагаемой программе реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого. Информация об эффективных способах взаимодействия с детьми является обязательным условием для оптимизации детско-родительских отношений. Мотивация к изменениям, в свою очередь, определяет действия родителей, которые будут основываться на полученной информации о способах эффективного взаимодействия с детьми. Наконец, выработанные навыки поведения в различных ситуациях являются последним элементом, необходимым для того, чтобы информация и мотивация реализовались в положительных поведенческих изменениях.

*Основной формой реализации программы* являются занятия с элементами тренинга. Групповая форма работы с родителями в тренинговом режиме является наиболее эффективной: родители не только на практике отрабатывают эффективные приемы взаимодействия с детьми, но и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки.

Участвуя в занятиях, родители смогут научиться лучше понимать своих детей, контролировать проблемное поведение детей, познакомиться с эффективными способами взаимодействия как с детьми, так и с другими членами семьи, что является важной составляющей благоприятной эмоциональной обстановки в семье в целом.

Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядно иллюстративный метод: схемы, таблицы.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

***Продолжительность и периодичность занятий:***

Встречи с родителями организуются в течение учебного года в период с сентября по май.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую ***структуру***:

1. Начало работы в группе – 10 минут (приветствие, вступительное слово психолога, упражнение-разминка, погружающее в проблематику занятия, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).
2. Основной этап – 40-70 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).
3. Завершение работы – 10 минут (рефлексия, обратная связь).

***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.***

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы.

Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

*Права педагога-психолога* определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

*Педагог-психолог несет ответственность* за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

*Участники программы имеют право:* на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

*Участники программы обязаны:* соблюдать правила, принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

### ***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

#### ***1. Требования к специалистам, реализующим программу:***

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы со взрослыми. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание

закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, контроль за временем.

## *2. Требования к материально-технической оснащенности:*

Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психологических упражнений.

Необходимо наличие стульев, доски, набора маркеров, бумаги, ватмана, блокнотов для участников и другого инвентаря, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

## *Ожидаемые результаты:*

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается оптимизация параметров психолого-педагогической компетентности родителей:

- повышение уровня психологических знаний родителей;
- снижение объема воспитательных затруднений;
- повышение уровня самооценки и уверенности в своих силах у родителей;
- качественные изменения во взаимодействии родителей и детей.

## *Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы.*

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством заполнения журнала учета видов деятельности педагога-психолога, составление расписания занятий. При необходимости контроль за посещаемостью осуществляет специалист, реализующий программу.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя входное и итоговое анкетирование (Приложение 1), позволяющее оценить потребности и запросы родительской общественности в аспекте



детскородительских отношений, а также удовлетворённость данной потребности по окончании цикла заседаний.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого участника. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия.

### **Тематическое планирование программы «Школа для родителей»**

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от индивидуальных запросов родительской общественности, актуальных затруднений, характерных для участников, интересов и профессиональных компетенций реализующих программу специалистов, в программу могут вноситься необходимые изменения и корректировки, дополняться практическими заданиями более узкой направленности. Предлагаемый вариант планирования носит рекомендательный характер.

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
I.	<b>Входное анкетирование</b>	<b>0,5 ч.</b>	<b>0,5 ч.</b>	<b>0 ч.</b>	<b>Анкета</b>
II.	<b>Основной блок</b>	<b>4,5 ч.</b>	<b>3,5 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>Рефлексия, наблюдение, листы явки</b>
1.	<b><i>Занятие 1. «Первая встреча»</i></b>	1 ч. 30 мин..	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
1.1	Приветствие				
1.2	Упражнение «Я – это...»				
1.3	Упражнение «Знакомство по цепочке»				
1.4	Упражнение «Мои ожидания»				
1.5	Теоретическая часть: Правила группы				

1.6	Упражнение «Ребёнок в нас»				
1.7	Упражнение «Моя гордость»				
1.8	Рефлексия				
2.	<b>Занятие 2. «Родительская любовь и её проявления»</b>	1 ч. 30 мин.	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
2.1	Приветствие				
2.2	Упражнение-разминка «Меняющаяся комната»				
2.3	Теоретическая часть: Ошибки воспитания				
2.4	Упражнение «Проявления родительской любви»				
2.5	Упражнение «Свинский родитель»				
2.6	Упражнение «Рисуем свинского родителя»				
2.7	Упражнение «Мусорка»				
2.8	Рефлексия				
3.	<b>Занятие 3. «Слушать ребенка: как?»</b>	1 ч. 30 мин.	1ч.10 мин.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
3.1	Приветствие				
3.2	Упражнение «Собери картинку»				
3.3	Упражнение «Невпопад»				
3.4	Упражнение «Неформальное общение»				
3.5	Теоретическая часть: Ты-высказывания и Я-высказывания				
3.6	Упражнение «Слушаем чувства»				
3.7	Упражнение «Знак конфликта»				
3.8	Рефлексия				
III.	<b>Итоговое анкетирование</b>	<b>0,5 ч.</b>	<b>0,5 ч.</b>	<b>0 ч.</b>	<b>Анкета</b>
	<b>Итого</b>	<b>5,5 ч.</b>	<b>4,5 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ РЕГИОНАЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»**

**ЗАНЯТИЕ 1 «Первая встреча»**

**Цель:** знакомство участников между собой, формирование положительного настроения на работу в группе принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата, актуализация позитивного образа ребёнка, собственного детского опыта.

**Материалы и оборудование:** флип-чарт, бейджи по числу участников, бумага, цветные карандаши, опорный плакат с надписью: «Моя проблема»,

«Мои эмоции», «Мои ожидания»; ватман с заголовком «Правила группы».

**Ход занятия**

**1. Приветствие, вступительное слово**

Здравствуйте, дорогие родители! Я рада вас сегодня видеть на нашем занятии. Быть родителем радостная и вместе с тем ответственная и сложная роль. И каждый из нас ее представляет себе по-своему. Представьте, что вы находитесь перед современным супермаркетом и в нем 3 этажа. На первом этаже – товары с браком, низкого качества, на втором – товары среднего качества и цены, на третьем продаются самые лучшие, качественные, добротные вещи. На какой этаж вы пойдете делать покупки? Родители по очереди отвечают.

Психолог. «Когда у нас рождаются дети, мы всегда хотим, чтобы они соответствовали «третьему этажу» - были умными, добрыми, посещали музыкальную школу или школу с углубленным изучением языков. Может быть, мы мечтаем, чтобы наши дети воплотили наши несбывшиеся мечты.

Но, к сожалению, в жизни так не бывает. Каждый ребенок уникален. В нём есть что-то от первого, от второго и третьего этажей. Ваш ребенок не исключение. В ребенке есть то, что вам нравится, и то, что вы хотели бы изменить.

Занятия в нашем клубе – это не курс лекций, который вы должны внимательно прослушать, записать и запомнить, а практические упражнения и обсуждения в различной форме, например: ролевая игра, где будут моделироваться и разыгрываться различные трудные ситуации, связанные с детьми; упражнения в парах, тройках или подгруппах (кейс метод); мозговой штурм; мини лекции. Одна из главных идей занятий состоит в том, чтобы вы научились осознавать, что каждое действие имеет свои последствия для отношений с ребенком и для его будущего.

Нам хотелось бы, чтобы в процессе сегодняшней совместной работы вы получили некоторые знания и умения, которые помогут вам построить такие отношения, которые будут устраивать и вас, и ваших деток. Ведь крепкие, доброжелательные взаимоотношения, наполненные любовью, заботой и поддержкой позволят легче преодолевать жизненные трудности, повысят уверенность в себе, в детях, позволят проявлять больше творчества, быть гибким к различным обстоятельствам и ситуациям.

Надеюсь, что наше общение пройдет в интересной, увлекательной, разноплановой деятельности».

Для того, чтобы «разогреться» и сделать проявления родителей более смелыми и спонтанными, психолог предлагает участникам занятия выполнить следующее упражнение.

## **2. Упражнение «Я – это...»**

Ведущий просит участников найти в зале предмет, с которыми они себя сейчас ассоциируют. И представиться от имени этого предмета. Обычно это происходит так: «Я ассоциирую себя с чистым листом флип-чарта, готов к восприятию новой информации», «а я ассоциирую себя с музыкальным центром, пока еще не включился, но ожидаю, когда меня включат». Далее упражнение выполняется по кругу.

## **3. Упражнение-разминка " Знакомство по цепочке "**

Ведущий предлагает познакомиться в более привычном формате. Он начинает упражнение, показывая способ его выполнения, называет свое имя. Рядом сидящий участник повторяет его имя и называет свое. Следующий участник повторяет имя первого, второго участника и добавляет свое имя, следующий называет предыдущие имена и вновь называет свое и так далее до последнего человека, который называет всех. После процедуры знакомства участники лаконично рассказывают о составе своей семьи и подписывают свой бейдж: имя и количество детей в семье.

## **4. Упражнение «Мои ожидания»**

Психолог предлагает каждому по очереди высказаться по следующей схеме: «Моя проблема», «Мои эмоции», «Мои ожидания». В ходе выполнения данного задания родители приходят к выводу, что имеют сходные проблемы и связанные с ними эмоции, вербализируют ожидания от тренинговой встречи.

Психолог проводит беседу с родителями, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально».

## **5. «Правила группы»**

Ведущий предлагает участникам определить и установить правила работы в группе, которые необходимы для их комфортного и безопасного самочувствия. Правила записываются на флип-чарте или листе ватмана, обсуждаются и, после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия. Ведущий может объяснить, что это правила, по которым будет жить группа во время занятий и согласившись на них, их нужно будет выполнять.

Предложить поставить свои подписи на плакате.

*Примерный список правил:*

1. Искренность в общении.
2. «Один в эфире» (Не перебивать говорящего).

3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Конфиденциальность.
8. Не опаздывать, не уходить раньше.

#### **6. Упражнение «Ребенок в нас».**

Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

#### **7. Упражнение «Моя гордость»**

Психолог предлагает родителям взять по одной карточке с незаконченными фразами такими как: «Я испытываю радость, когда мой ребенок...», «У меня появляется чувство гордости, когда мой ребенок...», «Я восхищаюсь своим ребенком, когда он...» и т.д., и продолжить ее. Участники выполняют задание. В конце упражнения самочувствие и настроение родителей, как правило, изменяется в сторону подъема, бодрости, прилива сил.

Психолог: «Наше занятие подходит к концу, в качестве домашнего задания я предлагаю вам подумать над тем, почему же, несмотря на то, что все мы любим своих детей в каждой семье между детьми и родителями всё равно возникают конфликты, непонимание, противоречия».

#### **8. Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь**

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

### **ЗАНЯТИЕ 2**

#### **Тема занятия: «Родительская любовь и её проявления»**

**Цель:** расширение представлений родителей о значимости эмоциональной составляющей детско-родительских отношений и способах её оптимизации.

**Материалы и оборудование:** мультимедийное оборудование, листы бумаги, краски, фломастеры, ручки, полосы жёлтой бумаги, цветные магниты, компьютер, проектор, ватман.

##### **Подготовительный этап:**

- 1) мини-опрос детей «Как родители проявляют свою любовь ко мне?»
- 2) создание буклета с рекомендациями для родителей «Как избежать ошибок в воспитании» (Приложение 2)
- 3) создание презентации с информационными материалами занятия (Приложение 3);
- 4) создание плаката «Солнце родительской любви» с липучками.

## 1. Приветствие. Введение в работу

Здравствуйте дорогие родители, я снова рада вас сегодня видеть на нашем занятии. Сегодня мы постараемся выяснить, какую роль играет любовь родителей в воспитании детей. Чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное – добротой, лаской, вниманием, любовью. Каждый из нас искренне любит своих детей, но за водоворотом повседневных дел не всегда находит время и силы показать эту любовь своему ребёнку, проявить свои чувства. Поэтому сегодня мы поговорим о формах и проявлениях родительской любви и внимания, которые используем в общении с нашими детьми.

Для того, чтобы «разогреться» и сделать проявления родителей более смелыми и спонтанными, психолог предлагает участникам занятия выполнить следующее упражнение.

## 2. Упражнение-разминка «Меняющаяся комната»

«Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь неё... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, весёлыми, лёгкими, как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошёл дождь, всё вокруг стало серым. Вы идёте печально, грустно, усталые...».

## 3. Упражнение «Ошибки воспитания»

Давайте с вами подумаем, почему же, несмотря на то, что все мы любим своих детей в каждой семье между детьми и родителями всё равно возникают конфликты, непонимание, противоречия.

- Пусть каждый из вас вспомнит и запишет 3 ошибки в воспитании, которые он когда-либо совершал.
- Объединитесь в группу, сравните свои ответы и уберите повторяющиеся. Запишите на плакате свои ответы. Время выполнения - 7 минут.
- По истечении времени представитель группы вывешивает плакат.

Современные психологи выделили ряд основных ошибок в воспитании, которые все когда-либо совершали. Давайте, сравним свои выводы с выводами специалистов (См. слайды презентации «Ошибки воспитания» Приложение 3).

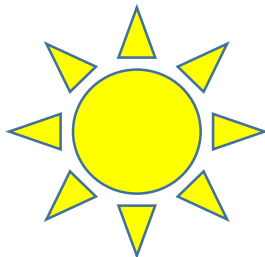
*Избежать подобных ошибок вам помогут психологические рекомендации (участникам занятия раздаются буклеты с рекомендациями психолога в отношении воспитания Приложение 2).*

## 4. Упражнение «Проявления родительской любви»

А теперь давайте рассмотрим наши достоинства, которых, наверняка, намного больше. Сейчас вы вновь поработаете в группе.

- Возьмите на столе по 3 полосы желтой бумаги – это «лучи» нашей родительской любви. На каждом луче запишите ответ на вопрос: «Как я проявляю любовь к своему ребёнку?» (Например, улыбаюсь, я часто обнимаю своего ребенка, глажу его по голове, читаю на ночь).
- Обсудите ваши ответы в группе, сравните и исключите повторяющиеся.

На плакате нарисовано большое **Солнце родительской любви**.



Давайте посмотрим, как же называются его лучи? (Участники группы прикрепляют лучи с ответами к плакату с солнцем липучками).

А теперь, давайте познакомимся с ответами детей, на вопрос «Как родители проявляют свою любовь ко мне». Результаты мини-сочинений детей в обобщённом варианте демонстрируются на слайде презентации, обсуждаются и сравниваются с ответами участников занятия.

#### **5. Упражнение «Свинский родитель»** А теперь ещё немного потренируемся.

Среди участников группы выбирается один на роль ребёнка, остальные «родители» обращаются к нему, используя фразы мимику и жесты, описанные в карточках.

##### Содержание карточек: 1)

- морщины на лбу;
- 2) вытянутый палец;
- 3) покачивание головой;
- 4) «ужасающий» взгляд;
- 5) притоптывание 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 была возможна 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 занятиях подавляющее количество родителей выбирают авторитарный контекст, то есть

демонстрируют позицию «Свинский родитель». Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние позволяют арттерапевтические приемы.

## **6. Упражнение «Рисуем Свинского родителя»**

Группа получает 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.

## **7. Упражнение «Мусорка»**

Психолог раздает участникам листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Участникам предлагается написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

## **8. Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь**

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

Психолог: «В заключении хочется сказать: помните, что главным условием целостности семьи и прочности духовных основ, заложенных в детях, является взаимная любовь. Любите своих детей, не бойтесь проявлять своих чувств, и дети обязательно ответят вам взаимностью!»

# **ЗАНЯТИЕ 3**

**Тема занятия: «Слушать ребенка: как?».**

**Цель:** развитие способности к распознаванию чувств и пониманию сообщений ребенка, выработка навыков активного слушания и использования Ясообщений.

**Материалы и оборудование:** флип-чарт, 2 картинки формата А4, разрезанные на много частей, опорные листы с описанием структуры «Явысказывания», презентация со слайдами или ватман для флип-чарта с вариантами фраз для переформулирования в «Я-высказывания», простые и цветные карандаши, фломастеры, листики с таблицами для упражнения

«Слушаем чувства» по количеству участников, ватман.

**Ход занятия:**



## **1. Приветствие. Введение в работу**

Здравствуйтесь уважаемые родители, я снова рада вас сегодня видеть на нашем занятии. Я думаю вы со мной согласитесь в том, что любые отношения невозможны без недопониманий, конфликтов. Их источник лежит в индивидуальных различиях людей, различиях в восприятии окружающих и происходящего. Детско-родительские отношения не исключение. Часто родители исходят из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать также, как взрослые, но это заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведём себя. Таким же образом дети транслируют информацию взрослым. Порой их содержание может иметь под собой совсем иной подтекст и сообщение. Поэтому сегодня мы постараемся с вами разобраться, что лежит в основе эффективного детско-родительского общения и потренируемся в навыках, необходимых для построения успешного взаимодействия с ребёнком.

Сегодня нам предстоит работа, основанная на понимании окружающих людей, поэтому предлагаю попрактиковаться в тесной командной деятельности.

## **2. Упражнение «Собери картинку»**

Родителям предлагается разделить на две группы и попробовать в командах собрать воедино картинки формата А4, разрезанные на много частей. Инструкция: «Разделитесь на две группы и подойдите к столам. На каждом столе лежит разрезанная на части картинка. Ваша задача – общими силами за 5-7 минут собрать картинку. При этом разговаривать и комментировать процесс запрещается!»

По окончании упражнения обсуждаются затруднения, возникшие в связи с ограничением коммуникации, делается вывод о значении вербальной коммуникации в общении.

## **3. Упражнение «Невпопад»**

Ведущий предлагает участникам ещё одно упражнение: «Один из вас задает другому конкретный вопрос (из любой области, можно бытовой), тот отвечает невпопад, то есть будто бы отвечая совсем на другой вопрос. Примеры:

- Не подскажешь, который сейчас час? – Спасибо, я уже пообедал.
- Есть ли жизнь на Марсе? – Мне нравятся мультики.
- Сколько будет два плюс девятнадцать? – Я ложусь спать в одиннадцать вечера».

Упражнение иллюстрирует важность совпадения двух людей в коммуникации. После упражнения можно обсудить, как чувствовал себя человек, которому отвечали на его вопрос не о том, о чём он хотел услышать ответ. Можно сделать вывод о важности соответствия потребностей говорящего и отвечающего.

## **4. Упражнение «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.д. 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, также обсуждается значение понимания собственных чувств и чувств собеседника в коммуникации.

## 5. Упражнение «Ты-высказывания и Я-высказывания»

Ведущий: «Часто мир в семье нарушается из-за конфликтных ситуаций. Предыдущее упражнение продемонстрировало нам, как важно понимать чувства свои и своего ребёнка, для того чтобы правильно выстраивать своё общение с ним. Любая высказываемая претензия, обвинение включают у собеседника защитную реакцию, что приводит к ответной агрессии. Например: «Меня бесит когда ты орёшь». Избежать конфронтации можно научившись выстраивать свои претензии в форме «Я-высказывания». Ту же самую фразу можно сказать по-другому: «Когда я слышу крики, я раздражаюсь. Мне бы хотелось, чтобы мы общались без повышения голоса».

Участники знакомятся со схемой построения Я-высказывания: 1) описание ситуации; 2) какие чувства она вызывает; 3) предпочитаемый исход. Родителям предлагается переформулировать провоцирующие к агрессии высказывания в варианты в формате Я-высказывания.

Опорные листы с описанием структуры выдаются каждому участнику.

*Схема построения «Я-высказывания».*

1. Событие. Объективное описание ситуации, которая привела к проблеме (без субъективных или эмоционально окрашенных выражений: «...Когда я вижу, слышу, что происходит что-то...»). Собеседнику труднее опровергнуть ваше заявление, если оно представлено как ваша проблема. Психологической защиты не возникает, если нет обвинения.

2. Реакция на событие. Наиболее эффективной реакцией является открытое выражение чувств с помощью: а) названия чувств (злюсь, раздражаюсь, радуюсь) – дает разрядку и возможность осознать то, что с вами происходит; б) употребления метафор, сравнений: «злая, как собака».

3. Предпочитаемый исход. Стоит постараться формулировать желаемое не в виде требования, а в форме пожелания: «Мне хотелось бы...». Не ограничивайтесь формулировкой в стиле «хотелось бы, чтобы это больше не повторялось». Постарайтесь конкретизировать своё настоящее пожелание:

«Хотелось бы услышать извинения» и прочее.

Варианты фраз для переформулирования:

<b>Ты-высказывание</b>	<b>Варианты Я-высказывания</b>
Ты меня не слушаешь!	<i>«Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю».</i>
Ты все время меня перебиваешь!	<i>Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Мне обидно и кажется, что человеку неинтересно разговаривать со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если послушаешь меня до конца, то у</i>

	<i>тебя возникнет меньше вопросов.</i>
Ты всегда берешь без спросу мои вещи!	<i>Когда без спросу берут мои вещи, мне очень неприятно. Я не против, чтобы ты брала что хочешь, но предварительно предупреди меня об этом.</i>
Отстань от меня, я занят!	<i>Когда меня постоянно отвлекают, мне это неприятно. Я постараюсь помочь тебе, после того, как закончу свои дела.</i>
Вечно ты хамишь!	...
Ты всё делаешь так, как хочешь!	
Ты опять пришёл домой в 11 часов вечера!	
Опять развёл свинарник в своей комнате!	
Снова гора посуды на кухне, я женщина, а не посудомойка!	

## 6. Упражнение «Слушаем чувства»

Ведущий предлагает еще немного попрактиковаться в распознавании чувств, которые в процессе общения транслирует ребёнок взрослому и оценить свою успешность в этом умении.

Инструкция: «Вы уже знаете, что дети посредством коммуникации сообщают взрослым больше, чем простые идеи и слова. Слова всегда идут рука об руку с чувствами. Сейчас каждый из вас получит листки, на которых есть таблица с типичными детскими сообщениями. Вам требуется прочитать их и постараться услышать выраженные в них чувства. В правой колонке запишите чувства, которые вы увидели в соответствующем сообщении.

После заполнения, по очереди проговаривая чувства в каждом сообщении, мы будем сравнивать их с ключом».

Пример:

<i>Ребёнок говорит</i>	<i>Ребёнок чувствует</i>
«У меня не получается с математикой! Может, бросить все это?»	1) поставлен в тупик, 2) разочарован, 3) есть желание все бросить

### *Примерный вариант таблицы*

<i>№</i>	<i>Ребёнок говорит</i>	<i>Ребёнок чувствует</i>
----------	------------------------	--------------------------

1.	Ура, осталось только 10 дней до конца школы.	
2.	Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!	
3.	Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в детский сад?	
4.	Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.	
5.	Я никогда не буду лучше, чем Сережа. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	
6.	Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?	
7.	Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.	
8.	Диме родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше его.	
9.	Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.	
10.	Я хочу носить длинные волосы — это ведь мои волосы?	
11.	Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?	
12.	Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.	
13.	Я сам могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	
14.	Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.	
15.	Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам	
	наплевать на то, что со мной может случиться.	
16.	Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	
17.	Я хотел бы пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?	
18.	Я больше никогда не буду играть с	

	Ниной. Она такая дура!	
19.	Я рад, что мои родители — ты и папа, а не другие.	
20.	Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, - работать или учиться в колледже?	

**Ключ к упражнению «Слушаем чувства»**

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

4 балла – за ответ, совпадающий с ключом;

2 балла – за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство); 0 баллов – неправильный ответ.

Подсчитывается общий балл:

61-80 – высокий уровень узнавания чувств;

40-60 – выше среднего; 21-

40 – ниже среднего; 0-20 –

плохое узнавание.

## **7. Упражнение «Знак конфликта»**

Ведущий говорит о том, что несмотря на предпринятые усилия иногда не удаётся избежать конфликтных ситуаций между родителями и детьми и предлагает им такое упражнение. Участникам

предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте. Затем выбирается лучшее символическое изображение, либо группа пытается объединить все идеи в одном общем знаке (последний вариант предпочтительнее).

По окончании работы ведущий предлагает вспоминать или, изготовив реальную уменьшенную копию знака, использовать её дома с детьми для предупреждения конфликта в семье, когда ситуация и эмоции начинают накаляться.

## **8. Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь**

Участникам предлагается дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

### **Итоговая рефлексия**

По окончании всего курса занятий Родительского клуба целесообразно также провести рефлексию: родители делятся своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы могут быть следующими:

- 1) что было наиболее полезным и интересным на занятиях Клуба (упражнения, игры, информация психолога и т.д.);
- 2) на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными;
- 3) над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Для оценки эффективности и программы и удовлетворённости родителей результатами участия в деятельности родительского клуба целесообразно проведение итогового анкетирования (вариант анкеты в Приложении 1)

## **Список литературы**

1. Алексеева Е.Е. Что делать, если ребёнок... Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. СПб.:Речь, 2008. – 224 с.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей - М., 2004.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1998.
4. Живот Х. Родители и подросток. - Р/на-Д.: Феникс, 1995.
5. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. – СПб.: Речь, 2008.
6. Кривцова С.В., Нигметжанова Г. Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни. - Издательство: Клевер Медиа Групп, 2018 г.
7. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2007.
8. Коновалова А. М. Отношение подростков к родителям: уважение, любовь, признание авторитета // Семейная психология и семейная терапия. - 2009. - N 4. - С. 100-114.
9. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
10. Малкина - Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Изд-во Эскимо, 2005.

11. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: ООО Издательство «Речь», 2002.
12. Овчарова Р.В. Психология родительства. - М.: «Академия», 2005.
13. Партнерство во имя детей // Сборник материалов. Под редакцией Т.Н. Страбахиной, А.Л. Позднышевой. Великий Новгород, 2002.
14. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Н. Пезешкиан. - М.: Смысл, 1993.
15. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно / Л.В. Петрановская. - М.: АСТ, 2014.
16. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования // Учебное пособие. - Москва, 2005.
17. Райкус Д.С., Хьюз Р.К. Том 1,4. Социально-психологическая помощь семьям и детям группы риска. Практическое пособие. Изд-во Эскимо, М., 2009.
18. Черников А. Системная семейная терапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
19. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. - М.: Класс, 1997.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

### Интернет-ресурсы

<http://azps.ru/training/> <https://www.ya-roditel.ru/>  
<http://pedlib.ru/Books/7/0026/7-0026-1.shtml>

### Приложение 1

#### Вариант анкеты входного анкетирования

#### Уважаемые родители!

Начинает свою работу региональный родительский клуб «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия», где совместно с психологом вы сможете обсуждать различные вопросы, связанные с воспитанием детей, получить навыки, которые помогут справиться с возникающими воспитательными затруднениями. Приглашаем стать участниками и ответить на несколько вопросов.

1. Какие проблемы воспитания и развития детей Вас особенно волнуют и Вы хотели бы их обсудить? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Как часто следует организовывать тематические встречи? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. При каких условиях Вы стали бы активным участником клуба? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

4. Каков Ваш родительский стаж? \_\_\_\_\_

---

---

**Спасибо!**

---

**Вариант анкеты итогового анкетирования**

**Уважаемые родители!**

Благодарим Вас за участие в тематических встречах регионального родительского клуба «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия». Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

1. Было ли Вам интересно? (Да / нет) \_\_\_\_\_
  2. Было ли Вам комфортно? (Да / нет) \_\_\_\_\_
  3. Была ли информация встреч Вам полезна? (Да / нет) \_\_\_\_\_
  4. Получили ли Вы ответы на свои вопросы по проблемам детско-родительских отношений? (Да / нет) \_\_\_\_\_
  5. Хотели ли Вы участвовать в подобных встречах в будущем? (Да / нет) \_\_\_\_\_
  6. При положительном ответе на предыдущий вопрос напишите свой контактный телефон \_\_\_\_\_
  7. Ваши пожелания \_\_\_\_\_
- 

**Спасибо!**

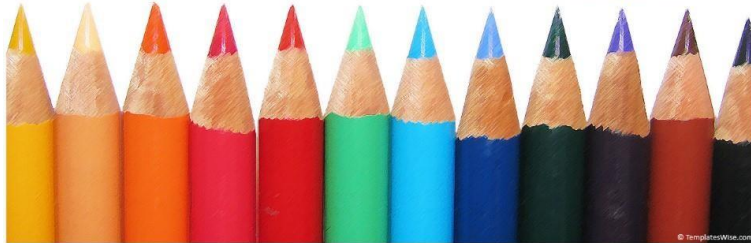
**Приложение 3**

**Презентация к Занятию 2 «Родительская любовь и её проявления»**



# ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

Разработала:  
старший методист отдела ДК и КРР  
ОГБУ «БРЦ ПМСС»  
Лобынцева К.Г.



## Непонимание особенностей личности ребенка, его характера

Мама-холерик постоянно “давит” на сына-флегматика: “копуша”, “иди быстрее”, “ну что же ты, подойди к мальчику, познакомься”. А ребенок просто не может выполнить материнских требований, т.к. такое поведение не присуще его характеру. Или родители считают ребенка упрямым, а он просто пытается сохранить чувство собственного достоинства, независимость.



## Непринятие

Родители не принимают особенности ребенка, его индивидуально своеобразие. Непринятие - одна из причин возникновения у детей страхов, пониженного жизненного тонуса. В отношении с ребенком недостаточно любви, ласки, нежности. Описывая своего ребенка, мама легко вспоминает его отрицательные качества, но с трудом “ищет” положительные черты.



## Несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям ребенка

“Я ХОЧУ, чтобы мой ребенок умел играть на фортепиано, поэтому он ДОЛЖЕН поступить в музыкальную школу”. Или: “Мы поступаем в школу с английским уклоном, ведь я в свое время туда не попал”.



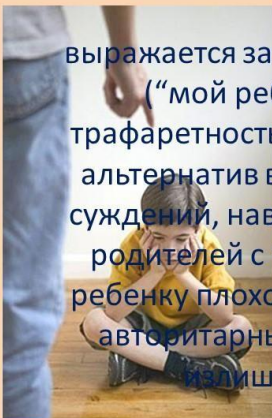
## Непоследовательность в обращении с детьми

Это переходы из одной крайности в другую (от тотального контроля до попустительства), бесконечные обещания и угрозы и их невыполнение, не доведение начатого дела до конца. Сюда же относится несогласованность между родителями, когда мать разрешает, а отец это же запрещает



## Негибкость

выражается застреванием на проблемах (“мой ребенок плохо говорит”), трафаретностью требований, отсутствием альтернатив в решениях, предвзятостью суждений, навязыванием мнений. Часто у родителей с “негибким” отношением к ребенку плохо развито воображение, они авторитарны, властны, эгоцентричны, излишне принципиальны.



проявля  
нед  
Эмоции



## Тревожность

это беспокойство, достигающее до паники по любому поводу; чрезмерная опека, подавление самостоятельности ребенка, стремление оградить от всех опасностей и трудностей, неуверенность в правильности своих действий, но в тоже время потребность давать советы, предостерегать



Воспит  
Родите  
терпят  
старая  
не хвата

не прояс  
Ребенок



## Доминантность

требование безоговорочного подчинения, категоричность суждений, приказной тон, стремление подчинить ребенка, навязывание готовых решений, мнений, ограничение самостоятельности, использование физических наказаний, принуждения, постоянный контроль за ребенком, за его мыслями, действиями

