

«Первый раз в первый класс!»

Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений (в период адаптации ребенка к школьному обучению)

Пояснительная записка

Семья - это образ жизни, а, следовательно, он требует от родителей массы разнообразных знаний и умений. Программа помогает улучшить взаимопонимание в семье, установить отношения доверия и сотрудничества между родителями и детьми, способствует личностному росту ребенка. Пройдя тренинг, родители смогут узнать о возрастных особенностях психологии своего ребенка, по-новому общаться с детьми, научиться решать конфликтные ситуации, понимать и принимать внутренний мир ребенка, обеспечить детям возможность принимать на себя ответственность. Тренинг поможет взглянуть на себя и свою жизнь новыми глазами, освежит чувства, углубит представление о том, в какую сторону меняется семья, поможет познакомиться с опытом других семей. Тренинг включает в себя 3 занятия для родителей детей 6-7 лет.

Замечено, что дети успешнее "учат" друг друга, чем слушают объяснения взрослого. Поэтому так важно для психического, физического, эмоционального здоровья младшего школьника, чтобы родители сумели "на равных" войти в деятельность детей. Вступая во взаимодействие с ребенком, родители, прежде всего, должны ценить естественные механизмы развития ребенка, стараться не нарушать их, а терпеливо наблюдать за ними, строить свою работу с детьми как сопровождающую, раскрывающую эти естественные механизмы. При таком подходе родители становятся наблюдателями, соучастниками и своеобразными исследователями. Но никогда не становятся в позицию все знающего, диктующего, распоряжающегося, авторитарно управляющего. Именно поэтому они получают счастливую возможность вместе с ребенком понять для себя что-то новое, испытать радость творчества, озадачиться неожиданными проблемами и, конечно, почувствовать сколь неисчерпаема детская благодарность и сколь бескорыстно их доверие.

Но на практике эти родители испытывают значительные трудности. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения родителей является ознакомление их со способами правильного общения с детьми (лекции, беседы, рассказы и т. д.), применение полученных знаний на практике – тренинговые занятия, которые и позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений.

Разъяснительная теоретическая работа, проводимая педагогом–психологом, не всегда эффективно влияет на сферу детско-родительских отношений, т. к. общение людей друг с

другом весьма сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится ему в ходе своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях. Тренинги же предоставляют возможность научиться общению другим способом. В большинстве своем игры тренинга общения являются моделями жизненных ситуаций. Задача каждого участника тренинга: провести общение наиболее эффективным и адекватным образом. Положительным в данных игровых ситуациях является следующее:

- совершая ошибки, мы не чувствуем той ответственности, которая неизбежна в реальной жизни;
- из нескольких решений ситуации всегда можно выбрать оптимальный ответ (даже если он не был придуман самим участником) для переноса его в реальную жизнь;
- возможность переноса решений из игровой ситуации в жизненную;
- возможность творчества (ибо есть время подумать, "переиграть").

Хотя техники проведения тренинга в группах варьируются, можно выделить ряд общих принципов организации их работы:

- **принцип активности участников** (в ходе занятий члены группы постоянно вовлекаются в различные действия: обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, предложенных самими участниками; наблюдения по заданным критериям за поведением участников ролевых игр; выполнение специальных устных и письменных упражнений и т.д.;
- **принцип исследовательской позиции** (в процессе работы в группе создаются такие ситуации, когда участникам необходимо самим найти решение проблемы, самостоятельно сформулировать уже известные в психологии закономерности взаимодействия и общения людей;
- **принцип объективации поведения** (в начале занятий поведение участников группы переводится с импульсивного на объективированный уровень и поддерживается на этом уровне в ходе их проведения;
- **принцип партнерского общения** (предполагает признание ценности личности другого человека, его мнений, интересов, а также принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников общения, а не достижение одной из сторон своих целей за счет интересов других).

Участникам тренинг поможет:

- эмоционально и когнитивно включится в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений;
- обнаружить и откорректировать те особенности семьи, как саморазвивающейся многопрофильной системы, которые требуют обновления, исправления, улучшения;

- освежить чувство сопричастности, любви, приятия, которые характеризуют счастливые браки;
- проверить насколько родители отвечают критериям «хороший родитель»,
- узнать возрастные особенности психологии своего ребенка,
- по-новому общаться с детьми,
- понимать и принимать внутренний мир ребенка,
- обеспечить детям возможность принимать на себя ответственность.

Это тренинг – для:

- родителей, которые готовы оказать поддержку на школьном старте своему «первоклашке»;
- родителей, которые хотят, чтобы их ребенок был успешен в школе;
- родителей, которые готовы строить новые отношения со своими детьми.

Цель психологической коррекции:

- изменение неадекватности родительских позиций,
- гармонизация стиля воспитания,
- расширение осознанности мотивов воспитания в семье,
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей,
- профилактика дезадаптации первоклассников.
- повышение родительской компетенции,
- формирование новых отношений родителей с детьми- первоклассниками, осознание себя родителем

первоклассника, своей роли, сопричастности своей семье и процессам, происходящим в ней.

Задачи программы:

- а) психологическое просвещение* - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье;
- б) обучение* – дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить родителей различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели;
- в) переориентация* - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений, преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

Концептуальная основа: идея сотрудничества взрослого с ребенком. В программе использованы идеи Т.Гордона, К. Роджерса, А.Адлера, Р.Дрейкурса, Р.Берна, а также опыт работы психологов: О.С. Головневой (Минск); из Санкт-Петербурга, сотрудников Института Тренинга Н.Ю.Хрящевой, Е.Сидоренко; и др.

Организационные принципы:

а) Комплектование групп. Типичным участником группы является человек, имеющий, по крайней мере, законченное среднее образование. Противопоказано включать в группы родителей с психотическими нарушениями личности. Группа обычно состоит из десяти – двенадцати родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы.

б) Временные рамки. Общее количество времени, необходимого для достижения ощутимого результата – около 10 часов работы. Родители встречаются на 3- 3,5 часа в течение трех дней. Такой режим работы позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.

в) Основные этапы:

- Подготовительный (мотивационный) – представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам диагностики деформаций детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга (Тест- опросник родительского отношения).
- Основной (рабочий) – структура занятий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга.
- Завершающий – последнее занятие проводится в виде «праздника семьи», в котором принимают участие все желающие члены семьи.

Приемы и методы психологической коррекции.

- 1) Лекционные приемы. Психолог сообщает родителям важную психологическую информацию. Лекционные темы специально подобраны в соответствии с интересами участников тренинга.
- 2) Групповая дискуссия. Целесообразно использование дискуссий в двух формах: тематическая дискуссия, когда происходит обмен мнениями по темам лекций, или же дискуссия по типу анализа конкретных ситуаций и случаев, представленных самими родителями. Цели дискуссии состоят в выработке оптимального подхода к той или иной жизненной ситуации, пониманию ее психологического смысла.
- 3) Монолог, диалог, полилог участников в процессе обсуждения информационного и эмоционального материала.

- 4) Ролевая игра. Позволяет проработку ситуаций по принципу «здесь и теперь», способствует решению диагностических задач и отработке навыков новых форм поведения.
- 5) Библиотерапия. Использование специальной печатной продукции в форме раздаваемых участникам памяток, таблиц способствует закреплению материала, открытию новых смыслов при самостоятельной работе с ним дома.
- 6) Домашние задания. Кроме отработки навыков эффективных коммуникаций, в домашние задания входят различные анкеты и рисуночные методики, призванные расширить и углубить знания родителей о своем ребенке.
- 7) Элементы психогимнастики, аутотренинга, приемы визуализации помогают создать необходимый психологический настрой у участников тренинга, снять напряжение.
- 8) Варианты психодиагностических методик, обладающих эвристической и коррекционной ценностью (опросники, проективные методы изучения взаимоотношений и т.д.).
- 9) Методы, активизирующие творческое мышление при решении задач тренинга (мозговой штурм, игровые методы с элементами соревнования и т. п.).

Тренинг является составной частью сопровождения учащихся 1-х классов в адаптационный период и проводится на базе Школы в течение трех дней, по 3- 3,5 часа в день (время по договоренности).

Предполагаемые результаты: владение адекватными и конструктивными способами взаимодействия, комфортная психологическая атмосфера в семье, осознанность мотивов воспитания в семье, отсутствие школьной дезадаптации первоклассников.

Учебно- тематический план

	Тема занятия	Цель
1	Введение. Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.	- знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы; -осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком; -научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. -обучение навыкам активного слушания.
2	Как мы воспитываем своих детей.	- знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохождения основных этапов формирования личности;

	Повышение самоуважения детей.	<ul style="list-style-type: none"> -осознание своих невербальных и вербальных проявлений эго-состояния «Свинский родитель» - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения; -обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания; -осознание роли ребенка в семейной структуре.
3	Переориентация контроля. Заключение - Родительский практикум.	<ul style="list-style-type: none"> - осознание неэффективных самодолженствований родителей; - обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь. - отработка комплексного применения опыта, полученного в тренинге, для решения конкретных педагогических задач; - подведение итогов работы группы, осознание позитивных изменений в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Занятие 1. Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.

Цель:- знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы;

- осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком;
- научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.
- обучение навыкам активного слушания.

Материалы и оборудование:

Специально оборудованный кабинет, стулья по количеству участников, магнитофон, CD с музыкой для релаксации.

Карточки – визитки для каждого участника, карандаши, фломастеры, бланки «Родительские установки», памятки «Родительские установки», карточки с названием чувств, плакат «Кувшин чувств», карточки с «Я- сообщениями» и правилами их использования, задания для групп «Я- сообщения», задания по использованию приемов активного слушания, памятка «Каталог эффектов», распечатки с домашним заданием.

Введение в тренинг как особую форму обучения. Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо

традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем обращение участников друг к другу и к психологу на «ты».

Знакомство участников друг с другом. На этом этапе возможно использовать как одно, так и все предложенные упражнения.

Упражнение 1 «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 минут) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение 2 Игра-разминка «Поменяйтесь местами те, кто ...»

Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

Осознание родительских установок. Рассказ психолога о сути понятия психологической установки и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям ощутить влияние установки на примере перцептивно-когнитивных процессов. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания – пока мы не осознаем их. Если же установка осознана – она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение 3 «Родительские установки».

Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов – и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...», «Родители должны...»? Затем после выхода из состояния расслабления участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. иррациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.(записать)

Перерыв.

часть 2.

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.

Упражнение 4. «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) как часто вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) как часто 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».

Что значит любить своего ребенка?

Беседа психолога с родителями: «Скажите, пожалуйста, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?»

«Кто-то говорит, что любить своего ребенка — значит заботиться о нем, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать еду и вещи... А в последнее время я все чаще слышу, что любить своего ребенка — это говорить ему: «Я тебя люблю!»

Да, именно эти слова ребенок хочет слышать из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование малыша, а потом и существование повзрослевших юноши и девушки. Родительскую любовь впоследствии они переносят во вновь созданные семьи. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз.

Однажды ко мне на консультацию пришел мальчик, и я спросила его, когда последний раз родители говорили, что любят его. Он спокойно мне ответил, что вчера, и мама и папа.

— А кто еще живет с вами? — спрашиваю я.

— Бабушка и дедушка, — говорит мальчик.

— А они давно признавались тебе в любви? — снова интересуюсь я.

— Вчера... — отвечает он.

— А что вчера было? — искренне удивляюсь я.

— День рождения!

Плакат "Кувшин чувств"

Почему некоторые родители не любят своих детей?

Причин может быть несколько. Например, ребенок появился на свет «незапланированным». Родители его не ждали, хотели пожить «в свое удовольствие». И вот теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка.

Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые жесты или выражение лица вызывают у нее глухую неприязнь.

Серьезные причины могут скрываться и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Это может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, тяжесть бремени, которое приходится нести.

Вследствие этого могут возникнуть негативные эмоциональные проявления у ребенка. Как они выглядят и в чем психологические причины их появления?

Давайте представим, что наши чувства и эмоции — это некий сосуд. На дне сосуда находится самое главное его содержимое, и когда нам хорошо, то сосуд невозможно выплеснуть. Когда же нам плохо, то из него льется, как говорится, через край (см. рис.).

Упражнение 5 «Я-сообщения, ты-сообщения»

Психолог рассказывает о том, для чего существуют Я-сообщения, какую функцию они выполняют. Предлагается произнести несколько предложений, которые бы начинались следующим образом: мне было приятно ..., меня огорчило..., меня радует ..., я доволен ...; а также фразы «ты-сообщения»: ты неправильно себя ведешь ..., ты неопрятен.., ты всегда такой активный...(на доске карточки с примерами высказываний)

В обсуждении родители делятся своими переживаниями по поводу услышанного-какие фразы им было приятнее слушать, а какие нет. Таким образом, группа приходит к выводу, что Я-сообщения- это помощники в диалоге между людьми, а Ты-сообщения-«ярлыки» для человека, которые могут обидеть.

Упражнение 6. «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.

Далее родители разбиваются на пары, получают задания на закрепление правил активного слушания.(приложение 25)

Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х.Джайнотта. (Приложение 26)

Родителям предлагается в парах распределить роли –ребенок и родитель и установить запрет (желательно, чтобы ситуация была реальной).

Подведение итогов занятия. Этот этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?». Мы практикуем в конце каждого занятия оказание поддержки одному из участников по принципу гештальтистского «горячего стула».

«Поддержка».

Домашнее задание (каждый родитель получает на руки).

- 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?
- 2) Родителям предлагается написать сочинение «Мой ребенок» с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.
 - 3) Родителям и детям изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.
 - 4) Описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

Занятие 2. Как мы воспитываем своих детей.

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

Материалы и оборудование:

Карточки с названием вербальных и невербальных реакций, листы бумаги формата А4, А3, краски, кисти, фломастеры, памятка «Как поддерживать самооценку ребенку или чувство самоценности», распечатка с домашним заданием.

Обсуждение домашнего задания.

- Родители зачитывают свои сочинения, при этом психолог и участники отмечают общий эмоциональный тон повествования, характерные фразы, отражающие отношение родителя к ребенку и т.д. Часто на этом этапе возникает необходимость психологической поддержки родителей, формы оказания которой психолог выбирает в соответствии с техниками, которыми он владеет.
- Вторая часть домашнего задания анализируется в соответствии с методикой «Семейная социограмма». После обсуждения полученных детских и родительских схематических отображений семейной системы можно предложить родителям составить «идеальную» схему для своей семьи.
- «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 «Семья». Ведущий предлагает участникам разделить последовательно на группы: 1) полная или неполная семья; 2) один, два, три и более детей в семье; 3) родители оба живы, один из родителей жив, нет родителей; 4) в родительской семье были- младшим, старшим, средним, единственным ребенком.

В каждом случае участники каждой из групп делятся своими ощущениями, переживаниями, воспоминаниями и т.д.

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. Преподносить 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.

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 «Свинский родитель»

Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек.

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 «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.

ПЕРЕРЫВ

Часть 2. Повышение самоуважения детей.

Цель: - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения;

-обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;

-осознание роли ребенка в семейной структуре.

Разминка Упражнение «Откровенно говоря...» Участники вытягивают листочек, на котором написана фраза, нужно закончить фразу. (примеры фраз приложение 30).

Упражнение «Семейные и личные границы».

Участники делятся на пары, у каждой пары 1 лист формата А4, 2 фломастера.

Инструкция: заштриховать лист, молча.

Обсуждение: ощущения и переживания в период работы, обсуждение результатов, проецирование на жизненную ситуацию.

Упражнение «Семейный рисунок».

Участники делятся на группы по 3 человека, распределяют роли отца, матери и ребенка.

Инструкция: молча, нарисовать один рисунок – общий. Рисовать, исходя из своих ролей. Заранее не договариваться о теме рисунка. Об окончании работы будет свидетельствовать ваше действие – положить фломастер.

Обсуждение: кто рисовал (кто не участвовал), что рисовал, как рисовали, обратить внимание участников на тот факт- отслеживал ли кто-то из них действия другого «члена семьи», переживания, возникшее в работе и после.

Упражнение «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 «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 «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 9. «Похвала и поддержка». Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

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.
- 3) Применение на практике неформального общения, поддержки.
- 4) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Занятие 3 . Переориентация контроля.

Цель: - осознание неэффективных самодолженствований родителей;

- обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Материалы и оборудование:

Карточки с «самодолженствованиями», коробки различных размеров с надписями «должен» и «обязан» (кол-во 10-15), памятка «Передача ответственности ребенку», бланки для упражнения «Притча», бланки «Клятва родителя», свеча, сертификаты, бланки для подведения итогов, воздушные шары по количеству участников.

Обсуждение домашнего задания. Родители делятся своими удачами и воспитательными «находками» в области повышения самоуважения детей.

Психологическая разминка. В качестве упражнений для разминки важно предлагать такие упражнения, которые способствуют групповому сплочению, снятию барьеров общения между участниками.

Упражнение «Лента»

Участники встают в круг, держась за руки. На плече ведущего Лента.

Инструкция: лента должна «перейти с моего левого плеча на правое- ее нужно передавать друг другу, не размыкая рук».

Первый круг делается в спокойном темпе, второй- на время, сколько участников- столько секунд на выполнение упражнения.

Упражнение «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.).

Неэффективные самодолженствования. Это иррациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь потому, что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее.

Упражнение «Должен - или хочу?»

Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз? Изменяется ли отношение к деятельности?

Затем обсуждение касается вопроса принятия на себя жизненных обязательств и обязанностей, поясняется смысловое различие между этими понятиями, их проявления в жизни участников.

Упражнение «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по обозначенной на полу линии. Затем дают ему в руки коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегорию, родители приходят к выводу о том, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей – это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять по отношению к ним соответствующие решения.

Сортировка проблем. Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т.Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь – родителя или ребенка – они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку. При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий

Упражнение «Передача контроля». Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем. (приложение 33)

Перерыв.

Родительский практикум.

Цель: - отработка комплексного применения опыта, полученного в тренинге, для решения конкретных педагогических задач;

- подведение итогов работы группы, осознание позитивных изменений в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Упражнение Притча. Родителям предлагается поучаствовать в необычном упражнении.- его тема заранее не сообщается. Участникам зачитывается притча, после которой предполагается дискуссия с выходом на тему упражнения (осознание родителями необходимости единства усилий в вопросах воспитания; создание единого воспитательного поля; создание условий для осознания и принятия ответственности за воспитание своих детей).

Подведение итогов работы группы. Родители письменно и устно делятся своими впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы. Письменные отчеты обычно структурированы вопросами, на которые необходимо дать ответы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

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.

Ритуал завершения праздника. Все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе счастливую семью.

Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. Затем запишите ваш ответ на слова ребенка в третьей колонке. Обозначьте в этой фразе чувство, которое, по вашему предположению, он испытывает (см. образец).

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1.Образец. «Не буду больше водиться с Петей!»	Обида, огорчение	«Ты на него обиделся....»
2. (Ребенку сделали укол): «Доктор плохой!»		
3. (Старший сын маме): «Ты всегда защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».		
4. «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись».		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя чашечка!»		
6. (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»		

ОТВЕТЫ

2. Тебе больно, ты рассердился на доктора.
3. Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
4. Было очень неловко и обидно.
5. Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
6. Здорово! Я вижу, ты очень рад.

Психологические ситуации

Разыграйте предложенную ситуацию. Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я- сообщению», продемонстрируйте свой ответ.

Ситуация 1. Вы неоднократно зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит , когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына- подростка друзья, музыка и веселье. На столе – следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Как поддерживать самооценку ребенка или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.

❖ Вы должны хотеть слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

❖ Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

❖ Вы должны искренне быть в состоянии **принять его чувства**, какими бы они ни были и как бы ни отличались от ваших. Этот аффект требует времени на развитие.

❖ Вы должны иметь глубокое чувство **доверия** к ребенку в том, что он может справиться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.

❖ Вы должны усвоить, что **чувства** преходящи, а не перманентны. (разочарование - надежда, ненависть - любовь и т.п.) Не нужно, следовательно, бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка.

❖ Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, **отдельного** от вас, уникальную личность, более не соединенную с вами, а отдельную личность со **своей** жизнью и **своей** идентичностью. Эта "отдельность" позволяет ребенку иметь **свои собственные** чувства, **свой** путь восприятия вещей. Только это позволит вам помогать своему ребенку. Вы должны быть с ним, когда он переживает проблему, но не слитно с ним.

3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5. Помогать, когда просит.

6. Поддерживать успехи.

7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

8. Конструктивно решать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:

❖ «Мне хорошо с тобой»

❖ «Я рада тебя видеть»

❖ «Хорошо, что ты пришел»

❖ «Мне нравится, как ты ...»

❖ «Я по тебе соскучилась»

❖ «Давай (посидим, поделаем...) вместе»

❖ «Ты, конечно, справишься»

❖ «Как хорошо, что ты есть у нас»

❖ «Ты мой хороший»

10. Обнимать не менее 4-х раз в день.

Ступенчатая система установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

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

Домашнее задание на второй день

Задание 1.

Вариант вопроса	Ответ родителя	Ответ ребенка
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...		
В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?		
Доброго волшебника я попросил бы о ... А злого попросил бы о ... Почему?		
Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал ... Почему?		

Задание 2. Взаимодействие с ребенком через «Я-сообщения» (примеры высказываний, ситуация)

Задание 3. Схема взаимоотношений в семье (в виде пересекающихся окружностей)

Задание 4. Сочинение «Мой ребенок»

Материалы к занятию №2

Упражнение «Свинский родитель»

- морщины на лбу;
- вытянутый палец;
- покачивание головой;
- «ужасающий» взгляд;
- притопывание ногой;
- руки на груди;
- вздох;
- «Я бы никогда в жизни...»;
- «Если бы я был(а) на твоём месте...»;
- «Ты осмелился (- лась)?!»
- «Ну и что?..»
- «Как ты мог (могла)?»

Домашнее задание на третий день

- 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) Применение на практике неформального общения, поддержки.
Ситуация- похвала- поддержка
- 4) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Материалы к занятию №3

Структура проведения упражнения «Притча»:

- 1 этап - знакомство с притчей;
- 2 этап - работа в микрогруппах - поиск ответов на вопросы;
- 3 этап - выход на общую дискуссию;
- 4 этап - резюме, обратная связь от родителей и классного руководителя.

Оборудование и материалы:

- > Бланки с вопросами для работы родителей в микрогруппах;
- > Ручки.

Притча

Существовал город. И жили в нем прекрасные люди: они были поэтами, музыкантами... Их объединяло одно - однажды им захотелось сделать свою клумбу. Никто из них не был профессиональным садовником. Каждый сделал как смог. Клумбы были разными. Это действительно были клумбы, но каждая имела свои отличия, особенности. Каждый, когда делал свою клумбу, мечтал, что на ней вырастут прекрасные цветы.

Через некоторое время Садовники увидели первые ростки. Было еще непонятно, что именно растет, но они уже радовались появлению замечательных зеленых листочков. Садовники предполагали, что рядом с посаженными растениями растут и сорняки, но пока отличить одно от другого они не могли, ведь они не были профессиональными Садовниками.

Один Садовник стал активно бороться с сорняками, по ошибке выдергивая не только их, но и ростки будущих цветов.

Другой, сидя у своей клумбы и с любовью глядя на нее, говорил: «Что вырастет, то вырастет. Мне все понравится, ведь это моя клумба».

Были и такие Садовники, которые лишь время от времени заглядывали на свою клумбу, чтобы проверить, что там происходит.

А некоторые так боялись за свою будущую клумбу, что устроили ее в парнике, где попытались оградить ее от всего, что может повредить будущим цветам.

Среди садовников нашлись и такие экспериментаторы, которые пересаживали ростки с одной стороны клумбы в другую, или подрезали их особым образом, или делали им какие-то прививки, которые они вычитали в научных журналах типа «Сам себе садовод» или «Ваша безупречная клумба».

А были садовники, которые каждый день, возвращаясь к своей клумбе, с интересом и удивлением находили там изменения. Они не только любовались своими растениями, но и подкармливали их, рыхлили землю, поливали всходы, боролись с болезнями и вредителями. Было и еще одно отличие: эти садовники разговаривали со своими цветами.

Каждый Садовник трепетно и с любовью относился к своей клумбе.

Время шло. Растения росли. Как ни странно, хотя все клумбы находились в одном городе, погода над ними была разной. Солнце было то мягким и ласковым, то нещадно палило своими лучами. Дождик мог игриво освежить раскаленные листья или уныло зарядить на несколько недель. Ветер тоже менял свое направление: от холодного северного до мягкого южного. А над некоторыми клумбами случались бури и ураганы. Где-то появлялась веселая радуга, а где-то случались внезапные заморозки. Постоянным было одно: вокруг роились насекомые, которые переносили пыльцу с одних растений на другие, мимо пролетали птицы. Одни весело пели, сидя на бордюре, другие склевывали молодые побеги или затаптывали их лапами.

Жизнь шла своим чередом.

Растения выросли и окрепли, а вместе с ними крепили и сорняки. Многие Садовники поняли, что всю работу им самим не сделать, и решили пригласить Агрономов, чтобы те посмотрели и посоветовали, что необходимо сделать, чтобы клумба стала еще ярче, ухоженней, а растения здоровыми и сильными.

Одни Садовники с удовольствием принимали помощь Агрономов и перенимали их опыт. Другие настолько доверились агрономам, что сами перестали ухаживать за своими клумбами. А кто-то, отказавшись от услуг Агронома, обложился умными книгами и продолжал экспериментировать.

Наступила пора цветения.

Первые увидели, что на их клумбе немного цветов, да и они слабы. А те, которые казались редкими экзотическими растениями, на самом деле были хорошо приспособившимися сорняками.

Другие радовались, что в их парнике на клумбе почти нет сорняков и, показав цветы Агроному, торопились спрятать ее обратно под пленку. Как оказалось, красивые парниковые растения не могут выжить без привычной защиты.

Кто-то, сидя у своей клумбы, гордился и радовался тому, какие красивые цветы у него выросли.

А кто-то, глядя на свою клумбу, сожалел о том, что время упущено, и думал, что можно было бы сделать всё по-другому.

Каждый остался с той клумбой, которую вырастил.

Постарайтесь в своей группе ответить на следующие вопросы

(на бланке зафиксируйте ответ Вашей группы)

- О чем эта притча? Можно ли провести какие-то параллели с жизнью?
- Каких героев притчи вы можете выделить? Попробуйте найти их образы в реальной жизни. Опишите функции Садовника и Агронома.

Садовник	Агроном
----------	---------

- Как можно распределить ответственность между Агрономами и Садовником за «урожай»?

Подведение итогов тренинга для родителей

1. Что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания)?
2. На какие вопросы Вы получили ответы?
3. Какие вопросы для Вас остались неразрешенными?
4. Над какой проблемой Вы хотели бы дополнительно поработать в группе?
5. Над какой проблемой Вы хотели бы дополнительно поработать индивидуально?
6. Ваши пожелания, замечания по содержанию и организации тренинга.
7. Что бы Вы сказали о тренинге другим родителям?

СПАСИБО

Материалы к занятию №3

Неэффективные самодолженствования. Это иррациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь потому, что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность- оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен или хочу?». Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз? Изменяется ли отношение к деятельности?

Передача ответственности ребенку. При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо делом, не говорить вполборота.
3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо ведешь себя», «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.

Литература

1. Адлер А. Наука жить.: (Сб.) – Киев: Port-Royall, 1997.
2. Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Мн.: Попурри, 1998.
4. Бурова О.В., Кувандикова Г.Т., Чернавских С.Н. Родительское собрание «воспитательная среда как фактор становления личности».
5. Гипшенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 1998.
6. Головнева О.С. Тренинг гармоничных детско - родительских отношений.
7. Джайнотт Х. Родители и дети. / Пер. с англ. – М.: Знание, 1986.
8. Добрович А.Б. Глаза в глаза. – М., 1982.
9. Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт. – М.: Знание, 1985.
10. Дрейкурс Р., Золц В. Счастье вашего ребенка. Книга для родителей. – М.: Прогресс, 1986.
11. Дрейкурс-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера. – Мн., 1995.
12. Ефимова Н. Моя семья. Программа для родителей.- Школьный психолог, №5, 2006
13. Жинот Х. Родители и подросток. – Р.-на-Д.: Феникс, 1995.
14. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться. – СПб.: Питер, 1996.
15. Карасева И.В. «Развитие позитивных установок в общении с ребенком как основа воспитания в семье». Фестиваль педагогических идей «Открытый урок 2004- 2005», Школьная психологическая служба.
16. Кормушина Н.Г. «Формирование психологической компетенции родителей», 1999г.
17. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.
18. Марьянских Н. «Я тебя люблю» . Школьный психолог» № 14, 2003
19. Нельсон Д., Лот Л., Глен С. Воспитание без наказания. – ИнтерДайджест, 1997.
20. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: Класс, 1997.
21. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. – М.: Культура, 1994.
22. Рахматшаева В. Грамматика общения. – М.: Семья и школа, 1995..
23. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. – М.: ООО «Апрель пресс» : ЭКСМО-пресс, 2000.
24. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: Речь, 2000.

25. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. – М.: Класс, 1995.
26. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. – М.: Класс, 1997.
27. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999.
28. Элиум Д., Элиум Д. Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. – СПб.: Питер, 1997.