



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социальной помощи семье и детям «Апрель»

«ШКОЛА «МЕДИАЦИЯ»

(технология обучения медиативным методам разрешения конфликтов и споров для несовершеннолетних и их родителей находящиеся в социально опасном положении)

Автор:
Ахмадеева А.Р.
психолог

Лянтор
2017

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность технологии

Актуальность данной технологии обусловлена решением проблем семей, находящихся в социально – опасном положении и направлена на улучшение качества жизни детей, которые в них воспитываются. Статистический анализ причин постановки семей и подростков на учёт в различных инстанциях показывает, что это суициды, обращение к алкоголю и наркотикам, противоправные действия, приводящие к конфликту с законом, и в самом тяжёлом случае к изоляции от общества. Первопричиной этих негативных явлений, как правило являются конфликты: в семье либо детско – родительские, либо между детьми, либо между другими членами семьи, в подростковой среде - среди сверстников. К сожалению, неумение выходить из них в большинстве случаев приводит к вышеперечисленным негативным последствиям.

Анализ обстановки семей, находящихся на патронажном учете в отделении, показал, что во всех семьях присутствует конфликтная атмосфера: никто никого не слышит и не слушает, отсутствует терпение, понимание, практика безболезненного выхода из конфликтных ситуаций. Для справки: это 28 семей, в которых 67 несовершеннолетних, в том числе в трудной жизненной ситуации – 3 семьи, в социально опасном положении – 25 семей, 10 несовершеннолетних преступивших закон. Последствия: уходы из дома, суициды, противоправные действия, озлобленность и жестокие действия по отношению к окружающему социуму.

Решение данной проблемы лежит в основе предлагаемой технологии « Школа « Медиация» Медиация – это инструмент помощи в разрешении конфликтов между детьми и взрослыми, детьми-школьниками. Задача технологии в том, чтобы участники целевой группы данной « инструмент» освоили. Конфликт в школе, в семье, как и в обществе, неизбежен, это одно из условий развития мира. Но надо учиться решать его мирным путем. Медиация, конечно, не волшебная палочка, которая мигом уладила бы все конфликты, однако благодаря умению урегулирования конфликтных ситуаций с помощью медиации можно научить хотя бы в какой-то мере снизить уровень конфликта или избегать его. А самое главное можно разрешать споры и конфликты, не доводя их до более тяжких последствий, избегая конфронтации с семьёй, законом, окружающим социумом.

Срок реализации технологии - 01.02.2017г. –31.12.2018г.

2. Целевая группа

несовершеннолетние и их родители, находящиеся в социально опасном положении.

3.Цель технологии

обучение целевой группы медиативным методам разрешения конфликтов и споров.

4. Задачи технологии:

- ✓ Замотивировать к обучению методам медиации взрослых и детей.
- ✓ Обучить участников целевой группы медиативным техникам разрешения конфликтов.
- ✓ Снизить конфликтность и напряжённость отношений в семьях за счет обучения взрослых и детей основам медиации, как процедуры разрешения споров.
- ✓ Осуществлять профилактику агрессивных, насильственных и асоциальных проявлений среди взрослых и детей.
- ✓ Улучшить детско-родительские отношения.

5. Формы работы:

индивидуальные: беседы, консультации;

групповые: тренинги, ролевые игры, семинар, практикум, (количество несовершеннолетних и взрослых в группе 6 – 8 человек).

6. Методы работы:

- информирование;

- тестирование, анкетирование;
- сбор информации;
- консультирование;
- психологическое тестирование;
- игровые методы;
- тренинг;
- видеометод.

III. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Механизм реализации технологии медиации в урегулировании конфликтных ситуаций предполагает три этапа: организационный, практический, аналитический. Технология реализуется через теоретические и практические занятия с целевой группой по овладению теоретическими знаниями и практическими умениями в области урегулирования конфликтов, в том числе и конфликтов, предполагающих досудебное урегулирование. Формирование группы происходит из числа клиентов, нуждающихся в получении данных услуг. Наполняемость группы 6-8 человек. Занятия проходят 2 раза в месяц. Участники группы теоретического курса отрабатывают практические навыки через тренинги и самостоятельные консультации среди сверстников, сначала с помощью тьютора, затем самостоятельно. Курс заканчивается выпускным занятием, на котором каждый участник получает документ, удостоверяющий его успешность в овладении медиативными техниками и рекомендации от руководителя школы.

1. Этапы реализации технологии

Организационный этап

Информирование получателей услуг о возможности обучения медиации, установление контакта со сторонами, получение добровольного согласия на обучение медиации, формирование целевой группы.

Практический этап

Информационно – практическое направление - теоретический курс по методам эффективного взаимодействия и урегулирования конфликтов и технологии работы с посредником. Основными формами работы являются занятия по конфликтологии с добавлением информации о посредничестве и игры на закрепление навыков урегулирования конфликтов.

Организация теоретических и практических занятий, мероприятий по технологии.

Организационно - практическое направление - закрепление и апробация теоретических знаний на практике:

Формы работы:

Тренинг – практическое приобретение опыта по применению техник регулирования конфликтов между конфликтующими сторонами.

Самостоятельное оказание услуг по примирению

Целевая группа – медиаторы (посредники) помогают разрешить конфликтную ситуацию. Самостоятельно проводят ознакомительную работу со случаем, т.е. узнают краткую информацию о происшедшем и общие сведения об участниках конфликта, самостоятельно решают конфликтную ситуацию.

Аналитический этап – позволяет оценить эффективность реализации технологии, внести корректировки в случае необходимости и распространение полученного опыта.

2. Основные направления технологии и их содержания:

- Диагностическое
- Психолого-педагогическое
- Информационно – просвещенческое

3. Учебно – тематический план:

№ п/п	Тема занятия	Содержание работы	Дата	Результат
1.	Что такое медиация?	- презентация на тему «Что такое медиация»	06.02.2017	Ознакомление несовершеннолетних и родителей с деятельностью «Школа Медиация».

2.	Психологическая диагностика эмоциональной сферы несовершеннолетних. Склонности к конфликтам, наличие способности строить позитивные отношения.	<p>Диагностический инструментарий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тест «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев; - Опросник «Конфликты в школе»; - Анкета «Я и мои родители»; - тест «Детско-родительские отношения подростков» (ДРОП) О.А.Карабанова, П.В.Трояновская. 	20.02.2017	Ознакомление несовершеннолетних с результатами тестирования, обозначение проблем, степени корректировки.
3.	Психологическая диагностика эмоциональной атмосферы в семье/групповая или индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> - опросник Басса-Дарки; - методика «Шкала степени отверженности ребенка в семье». 	18.02.2017	Ознакомление родителей с результатами тестирования, обозначение проблем, степени корректировки.
4.	Классификация конфликтов	<p>Ознакомление с типами конфликтов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Что такое конфликт?»; - «Внимание: конфликт!» 	<p>06.03.2017</p> <p>13.03.2017</p>	<p>Развитие умения понимать причины возникновения конфликтных ситуаций, находить способы их разрешения.</p> <p>Формирование уважительного отношения к окружающим людям.</p>
5.	Групповые занятия с элементами психологического тренинга для	<ul style="list-style-type: none"> - блок занятий «Есть контакт!»; 	20.03.2017	Раскрепощение и объединение подростков, высокий эмоциональный подъем.

	несовершеннолетних.	<ul style="list-style-type: none"> - блок занятий «Не конфликтная среда»; - блок занятий «под контролем: пути выхода из конфликта». 	<p>27.03.2017</p> <p>03.04.2017</p>	<p>Опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.</p> <p>Умение эффективного поведения в конфликтных ситуациях.</p>
6.	Групповые занятия с элементами психологического тренинга для родителей.	<ul style="list-style-type: none"> - занятие «Как выйти из конфликта в семье»; - занятие «Пути формирования бесконфликтных взаимоотношений подростками»; - распространение «Памятки родителям»; - блок занятий «Гармоничные отношения в семье»; - семейная игра «Мы вместе». 	<p>03.03.2017</p> <p>10.03.2017</p> <p>01.04.2017</p> <p>15.04.2017</p> <p>29.04.2017</p>	<p>Умение правильно себя вести во время конфликта с ребенком.</p> <p>Повышение психологической культуры родителей при общении с подростками.</p> <p>Гармонизация стиля воспитания, расширение осознанности мотивов воспитания в семье, оптимизация формы родительского воздействия в процессе воспитания детей.</p> <p>Умение родителей правильно общаться со своими детьми.</p> <p>Создание условий для взаимодействия и сотрудничества детей и родителей.</p>

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

Специалисты по социальной работе, психолог отделения – отвечают за выполнение плана мероприятий в рамках технологии.

Заведующий отделением – контролирует процесс реализации технологии.

4.2. Материально-технические ресурсы

Для реализации технологии учреждение предоставляет помещения, материалы и оборудование для обучения медиаций и иных групповых и индивидуальных форм работы.

Экран для просмотра слайдов, видеопроектор, цветные карандаши, фломастеры, бумага, ватман, фотоаппарат.

Все расходы, связанные с реализацией технологии финансируются из окружного бюджета согласно законодательным актам о распределении финансовых средств на нужды казенного учреждения и частично за счет привлеченных средств.

4.3. Информационные ресурсы.

1. Разработка, печать и распространение информационных буклетов (для родителей, детей, специалистов различных учреждений);

2. Размещение информации в СМИ, Интернет;

3. Размещение информации на сайте Центра www.center-aprel.ru

4.4. Методические ресурсы.

- ✓ Тест «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев;
- ✓ Опросник «Конфликты в школе»;
- ✓ Анкета «Я и мои родители»;
- ✓ Опросник Басса-Дарки (для родителей);
- ✓ Методика «Шкала степени отверженности ребенка в семье» (для родителей);
- ✓ Тест «Детско-родительские отношения подростков» (ДРОП) О.А.Карабанова, П.В.Трояновская (для несовершеннолетних).

5. Контроль и управление технологией

№ п/п	Должность	Функции
1.	Заведующий отделением Психолого-педагогической помощи (ОППП)	- контролирует деятельность; - осуществляет предварительный, текущий и заключительный контроль, общее руководство;
2.	Психолог	- проводит ежемесячный мониторинг обучения; - проводит ежеквартальный мониторинг, предоставляет заведующему аналитическую информацию о реализации технологии
3.	Методическая комиссия Учреждения	- проводит экспертизу разработанных методических материалов; оформляет отзыв и рекомендует к применению разработанную технологию, заслушивает анализ специалистов о результативности и эффективности технологии.

6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

Применение технологии медиации позволит

- научить участников целевой группы грамотно восстанавливать отношения после конфликта;
- формировать конструктивные модели взаимодействия;
- не доводить разногласия до конфликтов;

- оздоровить обстановку в социально – опасных семьях;
- уменьшить количество детей, оказавшихся в социально опасном положении.

6.2. Критерии оценки эффективности

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1.	Замотивировать к обучению методам медиации взрослых и детей	Повысить уровень коммуникативной грамотности и расширить репертуар способов поведения в конфликтных ситуациях	Обеспечение 100% уровня посещения теоретических и практических занятий	Уровень удовлетворенности клиента (листы удовлетворенности, тестирование)
2.	Обучить участников целевой группы медиативным техникам разрешения конфликтов	По результатам обучения основам медиации, снизить конфликтность и напряжённость отношений в семьях	100% охват целевой группы	Приобретение умений эффективного взаимодействия и урегулирования конфликтов (проведение зачётных практикумов, тестирование)
3.	Снизить конфликтность и напряжённость отношений в семьях за счет обучения взрослых и детей основам медиации, как процедуры разрешения споров	Приобретение медиативных техник медиации взрослыми и детьми для разрешения споров, конфликтных ситуаций	100% охват целевой группы	Приобретение умений контролировать эмоции и работать с ними (тестирование, наблюдение, отзывы)
4.	Осуществлять профилактику агрессивных, насильственных и асоциальных проявлений среди взрослых и детей	Снижение агрессивных, насильственных и асоциальных проявлений среди взрослых и детей	100% охват целевой группы психологическими тренингами, занятиями	Уровень удовлетворенности клиента (листы удовлетворенности, диагностика)
5.	Улучшить детско-родительские отношения	Вернуть к себе уважение и восстановить важные отношения, которые, возможно, были нарушены в результате случившегося	100% охват целевой группы мероприятиями об основах медиации	Принятие ценностей семьи (анкетирование, интервью)

7. Список литературы:

1. Аллахвердова, О.В. Карпенко, А.Д. Методическое пособие для посредников медиаторов /О.В. Аллахвердова, А.Д. Карпенко.– СПб, 2006. – 107 с.
2. Восстановительные программы в работе с детьми и семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации (сборник материалов) – <http://go.mail.ru/>.
3. Доклад «О положении детей и семей, имеющих детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре за 2012 год» – <http://www.depsr.admhmao.ru>.
4. Доклад Уполномоченного по правам ребенка «О соблюдении прав, свобод и законных интересов ребёнка в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре в 2012 году» – [http:// hanti.rfdeti.ru](http://hanti.rfdeti.ru).
5. Ерлова, Е.В. Управление проектами в социальной сфере: методика разработки, выполнения и оценивания проектов / Е.В. Ерлова. – Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2007. – 123 с.
6. Карнозова, Л.М. Медиативный метод: классическая и восстановительная медиация / Л.М. Карнозова // Вестник восстановительной юстиции. Вызовы и стратегии. Выпуск 10. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2013. - С.17.
7. Коновалов, А.Ю. Восстановительная медиация: рождение взаимопонимания (тезисы доклада) / Коновалов А.Ю. // – <http://konovalov-a.narod2.ru>.
8. Коновалов, А.Ю.Круги поддержки сообщества как форма урегулирования групповых конфликтов/ Коновалов А.Ю. // – <http://konovalov-a.narod2.ru>.
9. Максудов, Р. Восстановительные программы в работе с детьми и семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации: сборник материалов / Р. Максудов – М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014. – 152 с.
10. Методические рекомендации по разработке программ реабилитации. Работа со случаям/ Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Добрый дом» г. Кострома – <http://do.gendocs.ru/docs/index-192193.html>.
11. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 28.09.2012 № 357-п «О стратегия действий в интересах детей в ХМАО – Югре на 2012-2017 годы». Электронный фонд правовой и нормативно технической документации – <http://docs.cntd.ru/document/468902260>
12. Федеральный закон от 27.07.2010 № 193-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)». Консультант плюс – <http://base.consultant.ru/cons/cgi/>
13. Фирсов, М. В. Теория социальной работы: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / М.В. Фирсов, Е.Г. Студенова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 234 с.

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

1. **Методическое обеспечение технологии**
2. **Тест «Агрессивное поведение»**
Е.П. Ильин, П.А. Ковалев
3. Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.
4. **Инструкция.** Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Опросник

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.

29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.
41. **Обработка результатов и интерпретация**

Склонность к прямой вербальной агрессии:•

Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.

Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

Склонность к косвенной вербальной агрессии:•

Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.

Ответы «Нет»: 22, 26.

Склонность к косвенной физической агрессии:•

Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.

Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

Склонность к прямой физической агрессии:•

Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.

Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36,40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Уровень несдержанности респондента	=	косвенная физическая агрессия	+	прямая физическая агрессия	+	прямая вербальная агрессия.
------------------------------------	---	-------------------------------	---	----------------------------	---	-----------------------------

Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов.

Приложение №2

Опросник «Конфликты в школе»

Цель: изучение уровня конфликтности личности несовершеннолетнего

ФИО _____ Класс _____

Приглашаем тебя принять участие в опросе и просим высказать свое мнение по ряду проблем, с которыми приходится сталкиваться.

Цель – выявление происходящих в школе конфликтов и поиск средств их преодоления. Ваши ответы помогут найти выход из этой проблемы. Анкета заполняется просто: обведите номер выбранного Вами варианта ответа. Подписывать анкету не обязательно.

I. Какие из следующих суждений, по вашему мнению, точно характеризуют обстановку в Вашей школе.

Школа: 1. Спокойная, не рабочая 2. Спокойная, рабочая. 3. Напряженная, рабочая.

4. Напряженная, конфликтная 5. Другое.

Класс: 1. Спокойная, нерабочая. 2. Спокойная, рабочая. 3. Напряженная, рабочая.

4. Напряженная, конфликтная. 5. Другое.

II. Часто ли вам приходится участвовать в конфликтах в школе:

1. Несколько раз в год. 2. Не чаще 1 раза в год. 3. Никогда.

III. Назовите наиболее острый конфликт, пережитый вами за время обучения в школе в отношениях с учителями по поводу:

IV. Что, по вашему мнению, явилось причиной этого конфликта?

1. Несправедливая оценка.

2. Неуважительное отношение учителя к ученику.

3. Вызывающее поведение ученика.

4. Учитель плохо знает свой предмет.

5. Незнание учеником учебного материала, нежелание учиться.

6. Забывчивость, невнимательность учителя.

7. Халатность, не исполнительность, необязательность ученика.

8. Учитель непонятно излагает учебный материал.

9. Нарушения учебной дисциплины учеником, опоздания, пропуски занятий.

10. Учитель предъявляет завышенные, необоснованные требования к знаниям ученика.

11. Требование учеником более высокой оценки.

12. Учитель перегружает заданиями для самостоятельной работы.

13. Другое _____

V. Кто участвовал в конфликте? Если необходимо, укажите несколько позиций:

1. Ученик (ца) 2. Учитель 3. Группа учащихся (укажите число участников)

4. Группа учителей 5. Родители 6. Представители администрации

7. Кто еще? В чем выражались требования конфликтующих сторон?

VI. Как долго длился конфликт?

1. Несколько дней 2. Несколько недель 3. Несколько месяцев 4. Другое

VIII. Если конфликт был преодолен, что этому способствовало?

1. Уступка одной из сторон

2. Вмешательство третьего лица (укажите кого)

3. Обсуждение проблемы и достижение сторонами взаимного согласия

4. Другое _____

IX. Если конфликт не был преодолен, что этому способствовало?

1. Непримируемость обеих сторон

2. Жесткость позиции одной из сторон

3. Обе стороны ушли от разделения конфликта

4. Другое _____

X. Укажите положительные последствия конфликта:

1. Расширение информации о себе и других

2. Найдены новые пути решения проблемы

3. Улучшился психологический климат

4. Наладились отношения с другими людьми, появились новые друзья

5. Другое _____

XI. Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?

1. Отстаиваю свои интересы любыми способами
2. Стремлюсь найти взаимоприемлемое решение
3. Сглаживаю «острые углы», если надо, могу уступить
4. Стремлюсь во что бы то ни стало уйти от конфликта
5. Ничего не предпринимаю, т.к. все устроится
6. Другое _____

XII. Можно ли сказать, что в школе создаются условия для того, чтобы...

1. Научить тебя тому, как вести себя в конфликте
2. Убедить тебя не решать спорные вопросы силой
3. Всегда учитывать интересы других

XIII. Ощущаешь ли ты необходимость получения знаний и навыков урегулирования конфликтов?

1. Да
2. Не очень
3. Нет
4. Не знаю

Приложение №3

Детско-родительские отношения подростков (ДРОП) (О.А. Карабанова, П.В. Трояновская)

Методика позволяет выяснить полную и дифференцированную картину детско-родительских отношений с точки зрения подростков.

Инструкция к тесту

Текст опросника письменно предваряется следующей инструкцией: «Данный опросник содержит описание различных особенностей поведения Ваших родителей. Каждое утверждение пронумеровано. Такие же номера есть на бланке для ответов.

Просим вас оценить, насколько поведение Ваших родителей соответствует приведенным описаниям. Для этого в качестве ответа поставьте на бланке для ответов рядом с номерами вопроса соответствующий балл.

- 1 - если подобное поведение не встречается у Вашего отца (матери) никогда;
- 2 - если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) редко;
- 3 – если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) иногда;
- 4 - если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) часто;
- 5 - если подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) всегда.

В вопросах №№109-116 необходимо закончить фразы, для чего на бланке отведено особое место.

Мы просим Вас оценить эти утверждения сначала в отношении матери, а потом, на другом бланке, в отношении отца».

Необходимые замечания:

- При групповом проведении опросника баллы ответов и слова пояснения (1 – никогда, ... , 5 – всегда) лучше выписать на доске.
- При групповом проведении опросника психолог говорит подросткам, что те, кто не живет с тем или иным родителем, могут не заполнять на него опросник.

- Психологу нужно обратить внимание подростка на то, что вопросы 109 – 116 касаются не его личных пристрастий («мне нравится кататься на велосипеде»), а его отношений с родителем («мне нравится, когда она ...» «мне нравится, что ею характер « и т.д.)
- Иногда подросткам бывает грамматически сложно выбрать ответ. «Вот если «Я ни в чем не хочу изменять наши отношения» и я согласен, то это «всегда» или «никогда»?» Можно предложить следующий способ выбора верного ответа: подставляем ко всему вопросу фразу «так бывает всегда, никогда, иногда...» При такой формулировке вопроса проще понять грамматическую логику происходящего.
- Заполнение опросника на двух родителей в среднем темпе занимает около 45-50 минут. Для младших подростков время немного увеличивается. При наличии ограничения по времени (например, проведение во время школьного урока) целесообразно ориентировать подростков во времени заполнения: «чтобы не спешить в конце урока сейчас надо заполнять примерно четвертую колонку», «по времени сейчас нужно переходить ко второму бланку».

Тест

1. Приветлив(а) и доброжелателен(а) со мной.
2. Понимает, какое у меня настроение.
3. Если у него (нее) плохое настроение, мое тоже портится.
4. Помогает мне, если я его прошу.
5. При споре заставляет меня соглашаться с его (ее) доводами.
6. Затекает ссоры по пустякам.
7. Уважает мое мнение.
8. Поручает мне ответственные дела.
9. Знает о моих интересах и увлечениях.
10. Проверяет, как я выполнил(а) поручение.
11. Я должен получить разрешение на любое свое действие.
12. Благодарит меня за помощь.
13. Реагирует на одни и те же события по-разному, в зависимости от настроения.
14. Сомневается в правильности своих действий и решений.
15. Находит для меня время, если это мне нужно.
16. Относится ко мне так, как будто я старше или младше, чем на самом деле.
17. Обижается на мужа/жену, даже если проблема уже разрешена.
18. Мне нравятся наши отношения.
19. Я уверен(а), что он(а) любит меня.
20. Угадывает мои желания.
21. Если он(а) чем-то расстроена, я чувствую себя так, как будто это происходит со мной.
22. У нас есть общие дела и интересы.
23. Не выслушивает мое мнение при споре.
24. Сердится и кричит.
25. Позволяет мне самому решать, как проводить свое свободное время.
26. Считает, что я должен(а) выполнять все его (ее) требования.
27. Знает моих друзей.
28. Проверяет мой школьный дневник.
29. Требуя моего подчинения во всем.
30. Умеет проявлять свою благодарность.
31. По-разному ведет себя в похожих ситуациях.
32. Сменяет свою точку зрения, если я на этом настаиваю.
33. Прислушивается к моим просьбам и пожеланиям.

34. Ведет себя так, как будто совсем не понимает меня.
35. Строит свои планы, независимые от планов мужа/жены.
36. Я ни в чем не хочу изменять наши отношения.
37. Я нравлюсь ему (ей) таким(ой), какой(ая) есть.
38. Может развеселить меня, когда мне грустно.
39. Мое отношение к делу зависит от того, как он(а) к нему относится.
40. Выслушивает мои пожелания и предложения, когда мы делаем что-то вместе.
41. При обсуждении проблемы навязывает готовое решение.
42. Вовлекает в наш конфликт других членов семьи.
43. Передает мне ответственность за то, что я делаю.
44. Требует большего, чем я способен(а) сделать.
45. Знает, где я провожу свободное время.
46. Пристально следит за моими успехами и неудачами.
47. Прерывает меня на полуслове.
48. Обращает внимание на мои хорошие поступки.
49. Тяжело заранее определить, как поступит в ответ на то или иное действие.
50. Долго откладывает принятие решения, предоставляя событиям идти своим чередом.
51. Заботится о том, чтобы у меня было все необходимое.
52. Я не понимаю его слова и поступки.
53. Ссорится с мужем/женой из-за мелочей.
54. Когда я вырасту, я хотел(а) бы иметь такие же отношения со своим ребенком.
55. Интересуется тем, что меня волнует.
56. Умеет поддержать меня в трудную минуту.
57. Дома я веду себя по-разному, в зависимости от того, какое у него (нее) настроение.
58. Могу обратиться к нему (ней) за помощью.
59. Учитывает мое мнение при принятии семейных решений
60. При решении конфликта всегда старается быть победителем.
61. Если я заработаю деньги, позволит мне самому ими распорядиться.
62. Напоминает мне о моих обязанностях.
63. Знает, на что я трачу свои деньги.
64. Оценивает мои поступки как «плохие» и «хорошие».
65. Требует отчета о том, где я был(а) и что делал(а).
66. Наказывая, может применить силу.
67. Его (ее) требования противоречат друг другу.
68. Предпочитает, чтобы важные решения принимал кто-то другой.
69. Покупает мне те вещи, о которых я прошу.
70. Приписывает мне те чувства и мысли, которых у меня нет.
71. Заботится о муже/жене.
72. Я горжусь тем, какие у нас отношения.
73. Рад(а) меня видеть.
74. Сочувствует мне.
75. Мы испытываем схожие чувства.
76. Для меня важно его (ее) мнение по интересующей меня проблеме.
77. Соглашается со мной не только на словах, но и на деле.
78. При решении конфликта старается найти решение, которое устраивало бы обоих.
79. Поддерживает мое стремление самому принять решение.
80. Учит меня, как надо себя вести.
81. Знает, во сколько я приду домой.
82. Хочет знать, где я был(а) и что делал(а).
83. Отвергает мои предложения без объяснения причин.
84. Считает, что хорошие дела и так видно, а на проступки надо обратить внимание.
85. Его (ее) легко переубедить.

86. Советуется с кем-нибудь о том, как лучше поступить в той или иной ситуации.
87. Охотно отвечает на мои вопросы.
88. Неверно понимает причины моих поступков.
89. Приходит на помощь мужу/жене, даже если это требует жертв.
90. Наши с ним (ней) отношения лучше, чем в большинстве семей моих сверстников.
91. Прощает мне мелкие проступки.
92. С уважением относится к моим мыслям и чувствам.
93. Я чувствую себя неуютно, если долго не вижу его (ее).
94. Участвует в тех делах, которые придумываю я.
95. При принятии решения у нас равные права.
96. При решении конфликта уступает мне.
97. Уважает мои решения.
98. Обращает мое внимание на существующие правила.
99. Знает о моих успехах и неудачах в школе.
100. Если я задерживаюсь, проверяет, где я.
101. Ведет себя так, как будто лучше меня знает, что мне нужно.
102. Несправедливо меня наказывает.
103. На его (ее) отношение ко мне влияют дела на работе.
104. Боится дать мне неправильный совет.
105. Выполняет свои обещания.
106. Своими действиями или словами ставит меня в тупик.
107. Прислушивается ко мнению мужа/жены в различных ситуациях.
108. В будущем мне бы хотелось сохранить наши отношения неизменными.

Закончите фразу:

109. Мне нравится ...
110. Мне не нравится ...
111. Мне хотелось бы ...
112. Он(а) хочет видеть меня ...
113. Ему (ей) нравился во мне ...
114. Ему (ей) не нравится во мне ...
115. Он(а) гордится тем, что я ...
116. Он(а) терпеть не может ...

• Часть вопросов носит неконкретный характер (например, «по-разному реагирует на одни и те же события»). Периодически подростки просят прокомментировать какой-то вопрос («Например, ты принес из школы «двойку». Если она в хорошем настроении, то скажет: «Ничего, бывает», а если в плохом – будет ругаться. Событие одно и то же, а ведет она себя по-разному»). Перед проведением методики психологу стоит просмотреть вопросы и продумать возможные примеры-объяснения.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

№	Шкалы	№ вопросов
1	Принятие	1 19 37 55 73 91
2	Эмпатия	2 20 38 56 74 92
3	Эмоциональная дистанция (высокие значения соответствуют малой эм. дистанции)	3 21 39 57 75 93
4	Сотрудничество	4 22 40 58 76 94
5	Принятие решений (высокие значения соответствуют демократичной схеме, низкие	5 23 41 59 77 95

	– давлению со стороны родителя)					
6	Конфликтность	6	24	42	60	78 96
7	Поощрение автономности	7	25	43	61	79 97
8	Требовательность	8	26	44	62	80 98
9	Мониторинг	9	27	45	63	81 99
10	Контроль	10	28	46	64	82 100
11	Авторитарность	11	29	47	65	83 101
12	Оказание поощрений	12	30	48	66	84 102
13	Реализация наказаний	13	31	49	67	85 103
14	Непоследовательность родителя	14	32	50	68	86 104
15	Неуверенность родителя	15	33	51	69	87 105
16	Удовлетворение потребностей ребенка	16	34	52	70	88 106
17	Неадекватность образа ребенка	17	35	53	71	89 107
18	Враждебность по отношению к супругу	18	36	54	72	90 108
19	Удовлетворенность отношениями	109	110	111	112	
20	Ценностные ориентации	113	114	115	116	

Обработка результатов теста

Для нахождения общего балла для большинства шкал нужно просто сложить все значения вопросов, совпадающих с ключом.

В четырех шкалах схема подсчета отличается:

Шкала №5, «Принятие решений» (начинается с вопроса № 5): в первых трех вопросах (№№ 5, 23, 41) значения заменяются: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, 5 на 1. Общий балл вычисляется путем сложения новых значений и значений трех остальных вопросов.

Шкала №6, «Конфликтность» (начинается с вопроса № 6): общий балл вычисляется путем сложения значений трех первых вопросов. Остальные три вопроса описывают характер конфликтов и победителя в конфликте, их значения в общей сумме не учитываются.

Шкала №12, «Особенности оказания поощрений и наказаний» (начинается с вопроса № 12). Эта шкала состоит из двух подшкал: «Поощрения» (вопросы № 12, 30, 48) и «Наказания» (вопросы №№ 66, 84, 102). Баллы считаются отдельно для каждой подшкалы.

Шкала №16, «Неадекватность образа ребенка» балл считается суммарно по всем вопросам. Помимо этого возможно проведение анализа ответов на отдельные вопросы с целью выявления зон неадекватности.

Шкала №17, «Отношения с супругом» (начинается с вопроса № 17). Эта шкала также состоит из двух подшкал: «Враждебность» (вопросы №№ 17, 35, 53) и «Доброжелательность» (вопросы №№ 71, 89, 107). Баллы считаются отдельно для каждой подшкалы.

Интерпретация результатов теста

Описание шкал опросника детско-родительских отношений подростков

Блок шкал, описывающий особенности эмоциональных отношений родителя и подростка

1. принятие (демонстрация родителем любви и внимания),
2. эмпатия (понимание родителем чувств и состояний ребенка),
3. эмоциональная дистанция (качество эмоциональной связи между родителем и подростком).

Блок шкал, описывающий особенности общения и взаимодействия

4. сотрудничество (совместное и равноправное выполнение заданий),
5. принятие решений (особенности принятия решений в диаде)
6. конфликтность (интенсивность конфликтов, победитель в конфликте),

7. поощрение автономности (передача ответственности подростку).

Блок контроля

8. требовательность (количество и качество декларируемых требований),

9. мониторинг (осведомленность родителя о делах и интересах подростка),

10. контроль (особенности системы контроля со стороны родителя),

11. авторитарность (полнота и непререкаемость власти родителя),

12. особенности оказания поощрений и наказаний (качество и количество оказываемых оценочных воздействий).

Блок противоречивости/непротиворечивости отношений

13. непоследовательность (изменчивость и непостоянство воспитательных приемов родителя),

14. неуверенность (сомнение родителя в верности его воспитательных усилий).

Дополнительные шкалы

15. удовлетворение потребностей (качество удовлетворения материальных потребностей ребенка, потребностей во внимании, в информации),

16. неадекватность образа ребенка (искажение образа ребенка),

17. отношения с супругом (качество отношений со вторым родителем подростка),

18. общая удовлетворенность отношениями (общая оценка подростком качества отношений с родителем),

19. шкала ценностных ориентации (эта шкала содержит открытые вопросы, которые помогают подростку описать те положительные и отрицательные ценности, которые оказывают влияние на отношения с родителем).

Возрастные нормы.

В таблице представлены возрастные нормы значений по шкалам для старших подростков (14-16 лет). Данные собраны на выборке подростков города Москвы, общее количество испытуемых 130 человек.

Шкала	Мать	Отец
Принятие	24-28	22-27
Эмпатия	21-25	19-24
Эмоциональная дистанция (высокие значения соответствуют малой эм. дистанции)	17-23	18-22
Сотрудничество	22-27	21-26
Принятие решений (высокие значения соответствуют демократичной схеме, низкие – давлению со стороны родителя)	18-22	16-21
Конфликтность	6-9	6-10
Поощрение автономности	21-26	21-26
Требовательность	18-22	17-22
Мониторинг	19-25	15-21
Контроль	16-23	12-19
Авторитарность	12-18	11-18
Особенности оказания поощрений и наказаний	Оказание	9-13
поощрений		9-12
Реализация наказаний	4-8	4-9
Непоследовательность родителя	13-19	13-19
Неуверенность родителя	12-17	11-19
Удовлетворение потребностей ребенка	21-27	19-23
Неадекватность образа ребенка	13-17	14-19
Неадекватность образа ребенка	13-17	14-19
Доброжелательность к супругу	9-14	9-13

Приложение №4

Анкета «Я и мои родители»

Инструкция: прочитайте внимательно предложения и выберите ответ.

Ф.И.О.несовершеннолетнего _____

Дата анкетирования _____

Возраст _____

I. Где Вам больше всего нравится проводить время (дайте один ответ):

1. дома с родителями
2. дома с братьями и сестрами
3. в школе
4. вне семьи и школы (с друзьями)

II. Вы слушаетесь родителей потому, что они (количество ответов не ограничивается):

1. уважают меня и гордятся мной
2. требовательны ко мне
3. не упрекают за мелочи
4. правильно реагируют на мои поступки
5. переживают за мои неудачи
6. предоставляют мне много свободы, но за каждый проступок я должен отчитаться
7. справедливы к оценке моего поведения (если бывают несправедливы, извиняются)
8. заботятся обо мне (одевают, кормят, интересуются моим здоровьем) в меру своих материальных возможностей
9. дают мне все, что хочу, хотя сами одеваются похуже
10. покупают мне такие вещи, которых нет у других
11. потому что они хотят, чтобы я рос хорошим, дисциплинированным человеком
12. доверчивы ко мне
13. любят меня, и я не хочу причинять им горе
14. физически наказывают меня
15. строгие
16. лишают меня тех удовольствий, которыми я пользовался до проступка (не дают денег...)
17. очень кричат за проступки.

III. Из-за чего родителям приходится браниться с Вами, делать Вам упреки (количество ответов не ограничивается):

1. из-за учебы
2. из-за поведения в школе
3. из-за поведения в семье
4. из-за того, что я не люблю работать на благо семьи
5. из-за чрезмерного увлечения телепередачами
6. из-за того, что не выполняю указаний родителей
7. из-за частого отсутствия, нежелания быть дома
8. из-за дружбы с плохими ребятами
9. из-за того, что пытаюсь критиковать поведение родителей
10. что считаю себя грамотнее, опытнее родителей
11. из-за плохих привычек (пьянство, курение, сквернословие, наркомания)
12. по другим причинам (укажите каким)

IV. Ваше мнение о Ваших проступках совпадает с мнением родителей (дайте один ответ):

1. часто
2. редко
3. не совпадает

V. Что бы Вы стали делать, если бы попали в такую ситуацию, когда требования родителей поступать так или иначе не соответствуют настроениям товарищей (дайте один ответ):

1. поступил бы так, как требуют родители
2. поступил бы так, как делает большинство друзей

VI. Представьте себя на месте Ваших родителей, и сын (дочь) Вас не слушался бы (плохо учился, плохо вел себя), как бы вы поступили (дайте один ответ):

1. убедил бы, что так делать нехорошо
2. строго наказал бы
3. ничего не делал бы (пусть делает, как хочет)

VII. Вы с успехом преодолеваете недостатки характера тогда, когда со стороны родителей (дайте один ответ):

1. много запретов, уговоров, указаний, как следует поступать и как не следует
2. указываются ошибки и даётся возможность действовать самостоятельно.

VIII. Делитесь ли вы своими переживаниями, впечатлениями с родителями:

1. да
2. нет

IX. После приготовления уроков у Вас остается свободное время, которое Вы проводите чаще всего (дайте один ответ):

1. один
2. с одним или двумя друзьями
3. с тремя или четырьмя друзьями
4. с группой друзей.

Приложение №5

Опросник Басса-Дарки

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник

2. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
3. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
4. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
5. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
6. Не всегда получаю то, что мне положено.
7. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
8. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
9. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
10. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
11. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
12. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
13. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
14. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
15. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
16. Часто бываю не согласен с людьми.
17. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
18. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
19. В раздражении хлопаю дверьми.
20. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
21. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
22. Меня немного огорчает моя судьба.
23. Думаю, что многие люди не любят меня.
24. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
25. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
26. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
27. Я не способен на грубые шутки.
28. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
29. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
30. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
31. Довольно многие завидуют мне.
32. Требую, чтобы люди уважали мои права.
33. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
34. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
35. От злости иногда бываю мрачным.
36. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
37. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
38. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.

39. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
40. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
41. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
42. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
43. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
44. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
45. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
46. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
47. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
48. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
49. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
50. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
51. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
52. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
53. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
54. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
55. Неудачи огорчают меня.
56. Дерусь не реже и не чаще других.
57. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
58. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
59. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
60. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
61. Ругаюсь только от злости.
62. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
63. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
64. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
65. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
66. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
67. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
68. Часто думаю, что живу неправильно.
69. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
70. Не огорчаюсь из-за мелочей.
71. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
72. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
73. В последнее время я стал занудой.
74. В споре часто повышаю голос.
75. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
76. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов и интерпретация

Ответы оцениваются по 8 шкалам.

1. Физическая агрессия (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 7
2. Вербальная агрессия(k=8):	

"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
3. Косвенная агрессия (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 26, 49
4. Негативизм (k=20):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 4,12,20,28,
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
7. Обида (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
8. Чувство вины (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Приложение №6

Шкала степени отверженности ребенка в семье. Методики для родителей.

Данная методика измеряет степень притяжения или отверженности ребенка в семье, которую иначе еще называют депривацией или эмоциональным сиротством.

Также данная шкала дает косвенный ответ на вопрос, что значит принимать ребенка именно таким, какой он есть и любить его безусловной любовью.

Отверженные в семье, не принятые одним или обоими родителями, дети чувствуют и ведут себя как таковые и попадая в другие социальные среды: детский сад, школу, и могут сохранять свою позицию отвергнутого и во взрослой жизни.

Именно неприятие способно вызвать неисчислимое количество психопатологических проблем в жизни взрослого человека, искусно скрываясь за разными масками – от депрессии до агрессии.

Отверженность человека часто вылезает на поверхность в виде самых разных болезней от гипертонии и стенокардии, до язвы желудка, экземы, псориаза, приступов бронхиальной астмы и еще многих других психосоматических расстройств.

Шкала степени отверженности ребенка в семье. Методики для родителей:

Инструкция.

Уважаемый родитель! Предлагаемая Вам шкала содержит перечень некоторых черт характера и особенностей ребёнка. Во время знакомства с этим перечнем поставьте знаки (+) перед порядковыми номерами тех черт характера и особенностей ребенка, о которых Вы мечтали, чтобы они были у Вашего ребенка, еще до его рождения (I графа), а также перед порядковыми номерами тех черт характера и особенностей ребенка, которые, по Вашему мнению, имеются у Вашего ребенка в настоящее время (II графа). В конце каждой графы подсчитайте общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+).

Тестовый материал.

Каким я мечтал (а) видеть своего ребенка:	Каким я вижу своего ребенка в настоящее время:
1. умным	1. умный
2. сообразительным	2. сообразительный
3. все схватывающем на лету	3. все схватывающий на лету
4. одаренным	4. одаренный
5. талантливым	5. талантливый
6. глупым	6. глупый
7. тупым	7. тупой
8. целеустремленным	8. целеустремленный
9. серьезным	9. серьезный
10. настойчивым	10. настойчивый
11. трудолюбивым	11. трудолюбивый
12. деятельным	12. деятельный
13. активным	13. активный
14. нецелеустремленным	14. нецелеустремленный
15. легкомысленным	15. легкомысленный
16. ленивым	16. ленивый
17. бездеятельным	17. бездеятельный
18. сосредоточенным	18. сосредоточенный
19. добросовестным	19. добросовестный
20. старательным	20. старательный
21. скромным	21. скромный
22. послушным	22. послушный
23. рассеянным	23. рассеянный
24. недобросовестным	24. недобросовестный
25. нестарательным	25. нестарательный
26. заносчивым	26. заносчивый
27. непослушным	27. непослушный
28. добрым	28. добрый
29. отзывчивым	29. отзывчивый
30. справедливым	30. справедливый
31. мягким	31. мягкий
32. чувствительным	32. чувствительный
33. злым	33. злой
34. неотзывчивым	34. неотзывчивый
35. несправедливым	35. несправедливый
36. жестоким	36. жестокий
37. бесчувственным	37. бесчувственный
38. ласковым	38. ласковый
39. нежным	39. нежный
40. приветливым	40. приветливый
41. обаятельным	41. обаятельный
42. откровенным	42. откровенный
43. общительным	43. общительный
44. грубым	44. грубый
45. неприветливым	45. неприветливый
46. замкнутым	46. замкнутый
47. скрытным	47. скрытный

48. ранимым
49. обидчивым
50. бесхитростным
51. мнительным
52. грустным
53. тревожным
54. хитрым
55. веселым
56. жизнерадостным
57. фантазером
58. хвастливым
59. болтливым
60. застенчивым
61. молчаливым
62. честным
63. решительным
64. сильным
65. выносливым
66. терпеливым
67. лживым
68. нерешительным
69. слабым
70. невыносливым
71. нетерпеливым
72. агрессивным
73. задиристым
74. вспыльчивым
75. вредным
76. упрямым
77. капризным
78. эгоистичным
79. спокойным
80. невинным
81. жадным
82. трусливым
83. неуклюжим
84. неряшливым
85. медлительным
86. щедрым
87. отважным
88. смелым
89. ловким
90. опрятным
91. подвижным
92. красивым
93. здоровым
94. обычным, как все
95. некрасивым
96. больным
97. необычным

48. ранимый
49. обидчивый
50. бесхитростный
51. мнительный
52. грустный
53. тревожный
54. хитрый
55. веселый
56. жизнерадостный
57. фантазер
58. хвастливый
59. болтливый
60. застенчивый
61. молчаливый
62. честный
63. решительный
64. сильный
65. выносливый
66. терпеливый
67. лживый
68. нерешительный
69. слабый
70. невыносливый
71. нетерпеливый
72. агрессивный
73. задиристый
74. вспыльчивый
75. вредный
76. упрямый
77. капризный
78. эгоистичный
79. спокойный
80. невинный
81. жадный
82. трусливый
83. неуклюжий
84. неряшливый
85. медлительный
86. щедрый
87. отважный
88. смелый
89. ловкий
90. опрятный
91. подвижный
92. красивый
93. здоровый
94. обычный, как все
95. некрасивый
96. больной
97. необычный

Общее количество черт характера и

Общее количество черт характера и

особенностей ребенка со знаком (+)	особенностей ребенка со знаком (+)
------------------------------------	------------------------------------

Обработка результатов.

После подсчета общего количества черт характера и особенностей ребенка со знаком (+), совпавших в двух графах, необходимо вычислить процент совпавших черт характера и особенностей ребенка. Для вычисления процента составляется пропорция: где общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+) в I графе берется за 100%, а общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+), совпавших в двух графах, за x .

Например: общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+) в 1 графе при Вашем подсчете равнялось 50. Из этих 50 черт совпало только 30 в 2 графах одновременно.

Пропорция выглядит так:

$$50 - 100\%$$

$$30 - x$$

$$30 \cdot 100\%$$

$$X = \frac{30 \cdot 100\%}{50} = 60\%$$

Результаты подсчета свидетельствуют о том, что ребенок в настоящее время на 60% оправдал надежды родителя, он очень редко раздражает родителей, у них нет повода его отвергнуть, и ситуация для него в семье благоприятная.

Ключ, интерпретация.

Чем выше процент совпавших черт характера и особенностей ребенка, тем менее отвержен ребенок родителями.

Когда этот процент варьирует **от 0 до 20**, ребенок практически отвержен родителями, и ситуация для него в семье **крайне неблагоприятная**.

Когда этот процент колеблется **от 21 до 40**, ребенок чаще всего чувствует себя отвергнутым, и ситуация для него в семье **неблагоприятная**.

Когда этот процент варьирует **от 41 до 70**, ребенок может временами периодически немного раздражать родителя, но ситуация для него в семье **среднеблагоприятная**.

Когда этот процент колеблется **от 71 до 100**, ребенок чувствует себя любимым, нужным и необходимым, и ситуация для него в семье **благоприятная**.

Обработка результатов для детального анализа.

Для более детальной оценки степени отверженности ребенка в семье подсчитывается общее количество знаков (+) во II графе, если они стояли перед следующими порядковыми номерами: 6, 7, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 44, 45, 47, 54, 58, 59, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 95, 96.

Данные порядковые номера соответствуют нежелательным и отрицательным чертам характера ребенка. Если некоторые из этих порядковых номеров совпали в I и во II графе, их в расчет не принимать.

После окончания подсчета необходимо вычислить % отрицательных и нежелательных черт характера и особенностей ребенка, которые беспокоят родителя в настоящее время. Для этого составляется пропорция: где общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+) во II графе равно 100%, общее количество нежелательных и отрицательных черт характера и особенностей ребенка во II графе – x . Например: общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+) во II графе при подсчете равнялось 40. Из этих 40 черт 35, по мнению родителя относятся к нежелательным и отрицательным.

Пропорция выглядит так:

$$40 - 100\%$$

$$35 - x$$

$$35 \cdot 100\% \\ x = \frac{35}{40} = 87,5\%$$

Результаты подсчета свидетельствуют о том, что у ребенка в глазах родителя преобладают нежелательные и отрицательные черты характера, которые постоянно раздражают и волнуют родителей. Значительное недовольство ребенком приводит к тому, что ребенок все время ощущает себя нелюбимым, ненужным, отвергнутым.

Ключ, интерпретация.

Чем выше процент нежелательных и отрицательных черт характера, по мнению родителя у ребенка, тем более отверженным он будет чувствовать себя в семье.

Когда этот процент варьирует **от 0 до 20**, у ребенка в глазах родителя практически не имеется нежелательных и отрицательных черт характера, которые бы раздражали его, и ситуация для ребенка в семье **очень благоприятная**.

Когда этот процент колеблется **от 21 до 40**, ребенок также не чувствует себя отвергнутым, и ситуация для него в семье **благоприятная**.

Когда этот процент варьирует **от 41 до 70**, у ребенка имеется целый ряд нежелательных для родителя качеств, за которые его нередко ругают, но тем не менее ситуация для ребенка в семье **среднеблагоприятная**.

И лишь когда этот процент **превышает 70**, ребенок не только ощущает себя ненужным, но и действительно **отвергнут родителями**.

Чаще всего результаты данных процента совпавших черт характера в двух графах и процента нежелательных и отрицательных черт характера во II графе взаимосвязаны друг с другом.

Если корреляции нет, то о степени отверженности ребенка более точно можно судить по результатам второй пропорции (нежелательные и отрицательные черты).

Чтобы уточнить, почему ребенок отвержен, необходимо собрать дополнительные сведения:

1. Ребенок был долгожданным? (да, нет)
2. Ребенок был недолгожданным? (да, нет)

Приложение №7

Занятие: «Что такое конфликт?»

Цели:

1. Способствовать формированию у несовершеннолетних научных представлений о конфликте, развитию у них умения понимать причины возникновения конфликтных ситуаций и находить способы их разрешения.

2. Развивать индивидуальность и субъективность несовершеннолетних, обогащать жизненный опыт, творческие и коммуникативные способности.

Оборудование:

1. Демонстрационные плакаты:
 - Тема: «Конфликты»;
 - определение конфликта;
 - причины возникновения конфликтов;
 - положительное и отрицательное разрешение конфликтов;
 - способы поведения в конфликтной ситуации;
 - правила доброты, вежливости, честности.
2. Карточки с описанием конфликтных ситуаций.
3. Рисунок солнца, тучи, молнии.
4. Воздушные шары на каждого ребенка.
5. Компьютер, экран.

Ход занятия:

Организационный момент. Эмоционально - психологический настрой на занятие.

- Добрый день, ребята! Как я рада вновь приветствовать вас на нашем очередном занятии. Давайте встанем в круг и скажем: «Здравствуй!» руками (по кругу здороваются руками). Скажем: «Здравствуй!» глазами (по кругу кивают друг другу головой). Скажем: «Здравствуй!» мы ртом, станет радостно кругом.

Целевая установка и определение темы.

- Ребята, прежде чем определить тему нашего сегодняшнего занятия, я хочу рассказать вам об одном случае, который наблюдала в одной из школ.

Дело было так. На перемене два мальчика зашли в класс и увидели за своей партой не два стула, а один. Тот мальчик, который был пошустрее, подбежал, схватил стул, сел на него и сказал своему соседу по парте: «Это мой стул. А ты сходи и поищи себе другой».

«Нет, это мой стул!» - крикнул второй мальчик и ударил одноклассника.

Тот, сжав кулаки, тоже бросился на товарища.

Что же произошло между мальчиками?

(Спор, ссора, драка, конфликт).

Правильно, произошел конфликт.

Ребята, сможете ли вы теперь назвать тему нашего классного часа? (Ответы детей)

(На экране выставляется тема «Конфликты»).

- А как вы думаете, что обозначает слово «конфликт»?

(Ответы детей)

- Найдите и прочитайте, что же говорится об этом в толковом словаре.

(Дети находят в словаре определение слова «конфликт» и читают его вслух.

Выставляется запись: «Конфликт - это столкновение мнений, сил, сторон».

- Ребята, а как вы думаете, часто ли происходят конфликты между людьми? (Ответы детей).

- Значит, чему же мы будем учиться сегодня на классном часе? (Ответы детей).

- Правильно, мы узнаем, почему происходят конфликты между людьми и, если конфликты произошли, то, как их нужно разрешать. Это и будет нашей задачей урока.

Содержательный компонент занятия. Поисковая деятельность.

1. Анализ ситуации. Коллективная деятельность.

- Для этого вернемся к случаю о мальчиках и ответим на вопросы:

А) Какую цель преследовал каждый из мальчиков?

Б) Из-за чего возник конфликт?

В) Почему же все-таки возник конфликт?

Г) Главное, чего не смогли сделать мальчики? (Понять друг друга и договориться).

(На экране выставляется запись «Причины возникновения конфликтов:

а) неумение договориться)

2. Анализ ситуаций. Работа по карточкам.

Детям предлагается разделиться на группы, прочитать задания по карточкам, проанализировать конфликтные ситуации, определить причины их возникновения. После этого, представители каждой группы должны зачитать свою карточку и представить результаты своей работы.

А) Карточка №1

Петя, я сломал твою ручку, - тихо и робко сказал Сережа.

Что ты наделал?! И вообще, ты мне больше не друг! - закричал Петя и убежал.

А Сережа даже не успел ему сказать, что взамен сломанной ручке, он купил новую и хотел отдать ее другу.

- Проанализируйте и определите, по какой причине возникла конфликтная ситуация между мальчиками? (Ответы детей)

Б) Карточка № 2

На соревнованиях мальчики проигравшей команды стали выкрикивать грубые слова выигравшим. Те ответили тем же. Затем в ход пошли кулаки.

- Как вы считаете, почему возник конфликт? В чем причина? (Ответы детей).

Вывод.

После совместного разбора ситуаций учащимися определяются основные причины возникновения конфликтов:

неумение слушать, непонимание; неумение договориться; несдержанность.

Данный перечень причин выставляется на экране. Учащимся сообщается, что это лишь некоторые причины возникновения конфликтов. Предлагается подумать и назвать другие.

Тренинговое упражнение «Шалтай - Болтай».

Цель: Снятие напряжения, утомляемости, речевых и мышечных зажимов.

Ребята, прежде чем продолжить наш разговор, давайте отдохнем.

Встаньте в круг и покажите-ка мне, как вы крутитесь и вертитесь на перемене. (Дети крутятся, вертятся и шумят). Да вы просто Шалтай-Болтай! Покажите еще раз, еще раз болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне. (С.Я. Маршак).

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы, затем наклоняют туловище вниз.

- Смейся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой. Нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы! Похлопали ладошками, потрясли руками. Похлопали еще раз ладошками. Молодцы!

Скажите, пожалуйста, изменилось ли ваше настроение после этой игры?

(Ответы детей).

Поиск способов разрешения конфликтов. Работа в группах.

- Ребята, повторите, пожалуйста, почему же происходят конфликты между людьми. (Ответы детей).

- А сейчас мы с вами попытаемся узнать, можно ли разрешать конфликты и как это делается?

Для этого посмотрите на плакат и скажите, что изображено на рисунке? (Вывешивается плакат с рисунком тучи).

Как вы думаете, что может предвещать эта туча? (Ответы детей).

Правильно, туча может разразиться громом, молнией, а может из-за тучи выглянуть яркое солнышко. (Выставляется рисунок молнии в виде стрелы и солнышка).

Так и конфликты могут разрешиться положительно и отрицательно.

Теперь, когда вы знаете, что такое конфликт, умеете анализировать и определять причины конфликтов, то, наверное, сможете назвать и способы их разрешения.

Для этого я предлагаю вам разделить на две группы, обозначить на плакате знаком «+» слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов, а знаком «-» - отрицательные. Затем представитель каждой группы должен прокомментировать свой выбор. (Прикрепляется плакат со словами: (Уступать, разгневаться, промолчать, договориться, ударить, упрячиться, понять).

Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

Ребята, как вы думаете, есть ли еще другие способы поведения, положительно разрешающие конфликтную ситуацию? (Ответы детей)

«Я - задание». Индивидуальная работа.

Ребята, цель нашего занятия анализировать познавать причины поступков не только окружающих нас людей, но и самих себя. Сейчас эту работу продолжим. Я предлагаю вам заполнить карточку «Я в конфликте», в которой вы должны перечислить привычные для вас способы поведения в конфликтной ситуации.

(Дети перечисляют способы поведения, которыми они пользуются в конфликтных ситуациях).

А сейчас сравните свои карточки со словами, отмеченными на доске, и подумайте, хотелось бы вам изменить что-либо в своем поведении или нет? (Ответы детей).

Анализ конфликтных ситуаций из жизненной практики. Коллективная работа.

Ребята, а теперь поднимите руки, кому из вас лично приходилось наблюдать какие-либо конфликты? (Поднимают руки).

Припомните один из них, посоветуйтесь и договоритесь между собой, чей случай хотели бы вы сейчас разобрать.

Выслушивается, анализируется и делается вывод по одной конфликтной ситуации из жизни детей.

Ребята, скажите, пожалуйста, а можно ли прожить жизнь без конфликтов? (Ответы детей).

Да, конфликты, к сожалению, существовали и, будут существовать. Но почему же все-таки они возникают, как вы думаете? (Все люди разные, разные характеры, чувства, интересы, мнения).

Правильно, ребята. А как вы считаете, почему не всегда положительно разрешаются конфликты между людьми? От чего это еще зависит? (Ответы детей). (Главное - от неумения общаться).

Конечно же, последствия конфликтов зависят от поведения каждого из нас, от нашего умения общаться друг с другом. А что значит - уметь общаться? (Это, значит, соблюдать правила доброты, честности и вежливости).

Припомните, пожалуйста, эти правила, и назовите. (Называют). Молодцы!

Правила вежливости:

Будь всегда приветлив; Здравойся при встрече: Уходя, прощайся; Благодарю за помощь;

Не заставляй о себе волноваться, уходишь - скажи, куда идешь и когда вернешься;

Не капризничай, не ворчи, твой каприз может испортить настроение другим; Веди себя так, чтобы другим было приятно с тобой.

Правила доброты:

Помогать всегда слабым, больным, маленьким, старым, попавшим в беду;

Прощать ошибки других; Не жадничать; Не завидовать; Жалеть других.

Правила честности:

Сказал - сделай; Не уверен - не обещай; Ошибся - признавайся; Забыл - попроси прощения; Говори то, что думаешь; Не можешь сказать правду - объясни, почему

Итог занятия.

Итак, ребята, теперь повторим еще раз девиз наших занятий. (Повторяют хором).

- Так что же нового и полезного для жизни вы сегодня узнали и выбрали для себя? (Ответы детей)

Если затруднятся ответить, задать следующие вопросы:- Что такое конфликты? - Почему возникают конфликты? - Перечислите, какими положительными способами разрешения конфликтных ситуаций, если будет нужно, вы будете пользоваться в жизни?

Ребята, а что хотели бы вы пожелать друг другу, себе по нашей теме? (Пожелания детей).

- А я желаю всем вам и себе, чтобы в нашей жизни как можно меньше было конфликтов. А если даже они произойдут, то главное - чтобы они всегда разрешались только положительно. Согласны? (Да.)

Спасибо за активное сотрудничество, умение серьезно думать, рассуждать и доказывать.

Ребята, а дома напишите, пожалуйста, сочинение - рассуждение на тему: «Я в конфликте», т.е. хотелось бы вам изменить что-либо в своем поведении или нет?».

Приложение №8

Занятие: «Внимание: конфликт!»

Цель: формирование у несовершеннолетних уважительного отношения к окружающим людям;

Оборудование и материалы:

- Презентация с некоторым теоретическим материалом по теме занятия;
- таблички с названиями групп для ролевой игры.

Ведущий:

Тема нашего занятия – конфликты. Какие эмоции и ассоциации вызывает у вас это слово? (Ругань, слезы, драки, синяки, кулаки, ссоры, обиды, убийства, разрушение семьи, потеря работы, тюрьма и т.п.)

Как видим, преобладают отрицательные эмоции и ассоциации. Неужели ничего положительного нет в конфликтах? (Поиски истины, открытия, самоутверждение и т.п.) Могут ли люди обходиться без конфликтов?

Что такое конфликт (ссора, спор)?

Конфликты стары как мир. Люди всегда старались понять мир и друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят проблемы одинаково. Послушайте индийскую сказку и попытайтесь определить причину ошибки мудрецов.

Мудрецы и слон

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». — «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». — «Нет, на веревку!» — «Змея!» — «Стена!» — «Вы ошибаетесь!» — «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

— О чём эта сказка?

— Почему они так и не узнали, как выглядит слон?

Вы правы. Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.

— Были ли мудрецы действительно мудрыми?

У них возник конфликт, основанный на различиях в восприятии.

— Как мудрецы могли бы узнать, как на самом деле выглядит слон.

Перепишите конец сказки.

У каждого человека своя точка зрения на тот или иной предмет, так как все одну и ту же вещь видят и слышат по-разному.

– К каким результатам приводят конфликты?

Три результата конфликта.

(показать на примере ребенка, желающего сходить на концерт, который состоится вечером, и на который его не отпускают родители)

1. Победа – поражение — одна сторона удовлетворена, но другая не удовлетворена.
2. Поражение – поражение — обе стороны не удовлетворены результатом.
3. Победа – победа — обе стороны приходят к согласию.

Правила управления конфликтом:

1. Не прерывайте. Слушайте.
2. Не делайте предположений.
3. Не переходите на личности и не оскорбляйте.
4. По-настоящему работайте над решением проблемы. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.
5. Закончите на позитивной ноте.

Работа в микрогруппах

разыграть ситуации:

- первая выступает с позиции родителей (или первой стороны);
- вторая с позиции детей (или второй стороны);
- третья – группа независимых экспертов, которая оценивает выступления первой и второй групп, определяет, кто был более убедителен, может озвучить свои аргументы для той или иной стороны.

Ситуации для проигрывания:

1. Мама вечером пытается проверить у дочери приготовленные уроки, девочка отказывается показать тетради.
2. Семья располагается вечером у телевизора, но смотреть каждый хочет свое. Например, сын — заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию хоккейного матча. Мама настроена на очередную серию российского сериала. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ее ждала»; сын никак не может отказаться от матча: он «ждал его еще дольше!».
3. Мама торопится закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но той нужно уходить на встречу с друзьями, и она не хочет опаздывать. Мама просит «войти в ее положение», дочка делает то же. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накаляются...

Выводы

1. У каждого человека существует свой взгляд на событие, предметы
2. Ставим себе установку, зная, что назревает конфликт: следить за своим тоном. Пусть он всегда будет размеренным и уважительным.
3. Еще один момент, который нужно учитывать, это - кризис. Помните главное. Кризис должен выйти на позитив.

Некоторые советы:

Не знаешь, что делать, - не делай.

Не ошибается тот, кто ничего не делает. Умей признать ошибку.

Любая ситуация нас чему-то учит.

Бери лучшее из любого случая.

Если чувствуешь, что заходишь в тупик, создай искусственную изоляцию. И воспринимай ее - как удовольствие.

Искусственная изоляция помогает нам понять свою позицию пересмотреть или остаться при своем мнении.

Самое главное - в любой ситуации сохранять спокойствие и разумно рассуждать о происшедшем.

Но что значит сохранять спокойствие?

Относиться к другим с уважением

Выслушать точку зрения другого человека до конца

Контролировать себя! Не позволяйте гневу или страху насилия победить вас

Говорить тихо, не переходить на личность и оскорбления

Дать другому человеку шанс отступить

Сдерживать импульсивное действие, например, лучше уйти, извинившись при этом

Идти на компромисс

По возможности использовать юмор

Вопросы для обсуждения в конце занятия

- что нового узнали из сегодняшнего нашего занятия?

- что понравилось, вызвало интерес, что не понравилось?

Ведущий: в заключении я хотела бы привести слова Омара Хайяма

Других не зли и сам не злись

Мы гости в этом бренном мире

И если что не так смирись,

Умнее будь и улыбнись.

Холодной думай головой

Ведь в мире все закономерно

Зло, излученное тобой

К тебе вернется непременно.

- А теперь давайте улыбнемся другу, забудем все плохое и постараемся правильно разрешать конфликты.

Приложение №9

Тренинг «Есть контакт!»

Цель: профилактика конфликтов у несовершеннолетних.

Занятие 1.

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы группы, снятие напряжения, раскрепощение и объединение подростков, создание высокого эмоционального подъема.

Разминка «Раскол льда». Все участники стоят в кругу. Ведущий хлопает в ладоши, затем передает хлопок соседу справа или слева. Хлопок передается из ладошек в ладошки. Когда участник получит хлопок, он передает его следующему. Таким образом, хлопок обойдет весь круг и вернется к ведущему. Дальше хлопок можно пустить в обратную сторону.

Разминка «Смена мест». Все участники сидят в кругу, один стул убирается из общего круга. Ведущий становится в центр и говорит: «Меняются местами те, кто...». Дальше ведущий называет какое-то качество или черту, присутствующую у большинства игроков, а также и у самого ведущего. Например, «... те, кто в черных ботинках». Участники встают с мест и быстро стараются занять места на противоположной стороне круга.

С сидящим рядом меняться нельзя. Тот, кому не хватило места, встает на место ведущего. Вначале игры оговаривается, что не нужно толкать других участников, надо бережно относиться друг к другу. После завершения упражнения тренер задает вопросы: Как вы думаете, зачем это упражнение? Какие чувства вы сейчас

испытываете? А какие чувства бывают вообще?(радость, грусть, страх, тревога и др.), Настроение изменилось? А теперь нас тупило время познакомиться.

Упражнение «Интервью». Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем новом партнере и не просто имя, откуда он, где учится, хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

Игра «Хип-хоп»: если ведущий говорит «хип»- назвать соседа слева, если «хоп»-справа. Тот, кто ошибся становится ведущим.

Упражнение «Ожидания и опасения». Упражнение проводится в командах. Участникам предлагается на листе ватмана нарисовать контур человека. Внутри человечка участники пишут все свои ожидания, связанные с тренингом, а снаружи-опасения. Ожидания и опасения могут быть связаны с психологическим климатом в группе, целесообразностью тренинга и т.д. Когда работа будет завершена, можно предложить «оживить» своего человечка, дать ему имя, нарисовать лицо. Затем каждая команда представляет своего человечка. Закончить это упражнение необходимо словами: «Надеемся, в ходе нашего тренинга ваши опасения развеются, а ожидания оправдаются».

Построение скульптурных групп. Ведущий придает членам группы определенную позу и называет полученную композицию. Упражнение облегчает процесс невербальной коммуникации.

Упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию.

Ситуация: машина забрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться. Тренировка адекватных коммуникаций.

Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу (или предложить свой). Обсуждение.

Выработка правил нашей группы. Участникам предлагается задуматься и каждому индивидуально написать те правила работы в группе, которые помогут создать доброжелательную рабочую обстановку, на это 3 минуты. Затем ребята объединяются в свои команды и зачитывая индивидуально написанные правила, составляют список, с которым согласна вся команда. После этого составляется общий список правил, с которым будут согласны все. Список составляется следующим образом: каждая команда по очереди зачитывает одно из своих правил и объясняет, что включает в себя это правило. Если все участники согласны с данным правилом, то оно выписывается на лист ватмана. Когда все правила будут выписаны, участники продумывают санкции за их нарушение, вписывают санкции под правилами, а затем ставят свои подписи. Правила работы в группе (уважение, активность, здесь и сейчас, конфиденциальность, пунктуальность, и др.).

Упражнение «Необычный подарок». Сидя по кругу, участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе...» и называют необычный подарок.

Упражнение на релаксацию «Отдых у реки». Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза, лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотно ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая - душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик - белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

Занятие 2.

Цель занятия: сплочение группы, закрепление имен участников, снятие барьеров в общении, актуализация жизненных ценностей, прояснение позиций участников в вопросах отношения к собственной жизни и к окружающим людям, профилактика деструктивных конфликтов.

Разминка. Участники, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.

Упражнение «Снежный ком». Все участники сидят в кругу. Ведущий называет свое имя и одно из качеств личности, но на ту букву, на которую начинается имя, например: Ольга - остроумная. Следующий участник называет имя и качество ведущего, затем свое имя и качество. Таким образом, каждый последующий называет по очереди все предыдущие имена и качества, а в конце говорит свое. Когда круг сомкнется, ведущий называет имена и качества всех участников.

«Игра в жмурки». С завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя. При этом разрушаются межличностные барьеры и на высоком эмоциональном подъеме детей происходит сплочение группы.

Упражнение «Карусель интересных тем». Участники рассчитываются на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые - внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагается в течение 2 минут поговорить на заданную тему. Сначала один участник говорит в течение минуты, а второй слушает, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями, тот, кто говорил, становится слушателем. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя таким образом, собеседника. Ведущий задает следующую тему для разговора. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернутся к первым собеседникам. Примерные темы для разговора: мой самый первый день в школе, самые приятные воспоминания, связанные со школой, самые неприятные воспоминания, связанные со школой, мой любимый учитель, мой нелюбимый учитель, мой лучший друг, часто ли я ссорюсь с друзьями, какой последний фильм я посмотрел, из-за чего у меня обычно происходят конфликты с родителями, город моей мечты, страна, в которой я хотел бы жить, мой самый лучший подарок, что мне нравится в людях, что мне не нравится в людях, самые важные проблемы подростка.

Упражнение «Лабиринт». Проводится парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого» (с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

Упражнение «Ошибки». Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимет руки вверх - то и все вверх, если вниз - то и все вниз. Ведущий может приседать, подпрыгивать, поворачивать согнутые руки в локтях направо, налево. Если кто-нибудь из участников ошибается, он должен быстро пересечь круг, встать на противоположной стороне и выполнять движения на новом месте. Через 2-3 минуты ведущий меняет правила. Он просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что он делает, например, если он поднимает руки вверх - все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо - надо повернуть их налево и т.д. Если кто-то ошибется, то пересекает круг и продолжает делать упражнение. В конце проводится рефлексия. Необходимо обратить внимание на моменты: о чем это упражнение, легко ли признавать, исправлять собственные ошибки, какие чувства возникают при этом, бывают ли люди, которые никогда не ошибаются.

Прояснение ценностей. Упражнение «Согласен - не согласен».

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце рефлексия: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты. Утверждения для упражнения: в этой жизни надо все попробовать, жить нужно так, как будто каждый день последний, личность начинается с рождения, в этой жизни все зависит от меня, в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Упражнение «Думайте нежно».

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы

начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату).

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листы. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Если способ "Думайте нежно" ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

Занятие 3.

Цель занятия: обучение навыкам общения, стимуляция воображения, осознание своего места в коллективе, анализ стратегий поведения лидера, развитие доверия и чувства успешности, эмоциональная поддержка друг друга.

Разминка «Лишний стул» (модификация игры без проигравших): участники ходят по кругу. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно садиться на колени и т.д. В конце концов остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности).

Игра в кругу. По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию «В лесу родилась елочка», «В траве сидел кузнечик». Каждый делает один хлопок.

Упражнение на невербальное и вербальное общение: 1. работа в парах - поздороваться, глядя в глаза друг другу, - попрощаться таким же образом.

2. «Испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное - как можно точнее передать содержание телефонограммы». Ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему и т.д. **Текст:** звонила классная руководительница 8 «В» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 5 часов.

После выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

Упражнение на воображение. 1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например, палка, ружье, копьё и т.д.)

2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить.

3. Следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группа должна отгадать, что задумано.

Упражнение «Гусеница». Упражнение может выполняться в командах. Участники становятся в колонны, при этом надо держаться друг за друга: положить руки на плечи или талию человеку, стоящему впереди. После этого все, кроме первых, закрывают глаза. Важные правила: упражнение выполняется молча, глаза открыты только у первых участников. Когда все готовы, «гусеницы» начинают движение. По возможности используется не только то помещение, в котором проходит занятие, но и соседнее. Через минуту ведущий дает команду о смене первого участника. Колонна останавливается, и , тот, кто был впереди гусеницы, переходит в конец, а тот, кто

становится первым, открывает глаза и продолжает вести «гусеницу». Таким образом, смена ведущего происходит до тех пор, пока все не побывают в роли первого участника. В конце проводится рефлексия: в какой позиции было комфортно, а в какой дискомфортно (в начале, в середине, в конце гусеницы), какие стратегии использовали участники, находясь в разных позициях, комфортно ли было выполнять упражнение молча и с закрытыми глазами.

Упражнение «Вживание в образ». Разбиться по парам и представить себя в образах: причал-корабль, мячик-стенка, червяк-рыбка, белье-веревка и т.д. Провести по парам диалоги между ними.

Этюд «Успешный герой». Атрибуты. Ведущий: «Социальные роли могут усиливаться определенными вещами - атрибутами и имиджем. Атрибут- то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи, например у царя - корона, скипетр. Имидж - это ожидаемый внешний облик и особенности поведения человека в данной роли (например, ученый - в очках, серьезный, рассеянный)». Сначала на доске записываются имена успешных, с точки зрения участников, людей. Затем участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по 5 имен успешных имен из общего списка. Своим героям участники группы должны подобрать по 5 характеристик, связанных с имиджем и или атрибутом героя. Далее каждая группа по очереди зачитывает характеристику своего героя команде соперников, которая должна догадаться, кому эта характеристика принадлежит. Обсуждение. Какими качествами характеризуются чаще всего успешные люди? Что важнее: атрибут или имидж? На что чаще обращали внимание в своих характеристиках? Какие личностные черты присущи успешным людям?

Упражнение «Ладочки удачи». Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников - написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Упражнение на релаксацию «Путешествие к озеру». Сегодня мы будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох-выдох, вдох- выдох, вдох- выдох!

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие. Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга необходимо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Приложение №10

Тренинг «Неконфликтная среда»

Цель тренинга: предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Занятие 1

Знакомство, принятие правил тренинга:

Умейте слушать друг друга

Говорите по существу

Проявляйте уважение

Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)

Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило "стоп"

Каждый говорит за себя, от своего имени.

Упражнение «Интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Цель упражнения:

- развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки,
- сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Упражнение «Космическая скорость»

Инструкция: "Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз".

Усложнение:

- сделать то же самое, но на время
- "А быстрее можете?"
- выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии
- понимание идеи упражнения
- понимание других участников
- принятие решений
- изменения в поведении
- изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии:

- Что вы чувствовали?
- Что изменилось в момент?..
- Почему вы выбрали это решение?

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

Упражнение «Говорю, что вижу»

- Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок - улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

- Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что в видите относительно любого из участников. К примеру: "Коля сидит, положив ногу на ногу", "Катя улыбается".

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

Цель упражнения: проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- * Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- * Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- * Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- * Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- * Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- * Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;
 - "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.
- Ведущий рассказывает про разные типы поведения в конфликтной ситуации (по Томасу): приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование, соперничество и конкуренцию. Проводится тест Томаса.

Упражнение «Преувеличение или полное изменение поведения»

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. К примеру, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Цель упражнения:

- формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Занятие 2

Упражнение «Приветствие»

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или

"Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Цель упражнения:

- формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
- создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Упражнение «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Ведущий рассказывает о технике активного слушания.

Типичные приемы активного слушания:

1. Глухое молчание.
2. Угу - поддакивание ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. Эхо - повторение последних слов собеседника.
4. Зеркала - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. Пара фраз - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. Побуждение - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
7. Уточняющие вопросы - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. Наводящие вопросы - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. Оценки, советы.
10. Продолжения - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. Эмоции - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати о музыке..." и следует информация о гонорах известных музыкантов).

После ознакомления со списком ведущий предлагает "рассказчикам" описать наблюдаемые ими реакции слушателей и дать им классификацию на основе приведенной схемы. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения. В контексте занятия уместно привести трехкратную схему выслушивания: "Поддержка - Уяснение - Комментирование" и обсудить уместность появления тех или иных реакций на разных тактах выслушивания. Так, на такте "Поддержки" наиболее уместным представляются такие реакции, угу-поддакивание, эхо, эмоциональное сопровождение, на такте "Уяснения" - уточняющие вопросы и парафраз, а оценки и советы приемлемы на такте "Комментирования".

Упражнение «Техники слушания»

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 мин "очень скучного рассказа". Затем ведущий отзывает в сторону будущих "рассказчиков", якобы для того, чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ "очень скучным". На самом деле дает разъяснения (так, чтобы "слушающие" не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику

рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова и т.д.). Если в течение 7-10 сек. выраженная реакция отсутствует, следует продолжить рассказ в течение еще одной минуты и опять прерваться и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается.

Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как "глухое молчание"). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

Цель упражнения: развитие навыков активного слушания

Упражнение «Диспут»

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафрза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута"

Цель упражнения: развитие умений и навыков активного слушания

Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Занятие 3

Упражнение «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру : "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Упражнение «Контраргументы»

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

Упражнение на групповую сплоченность "Единство"

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Цель упражнения:

- выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне;
- формирование эмоционально-волевого единства группы.

Упражнение «Позиция»

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

Цель упражнения:

- рефлексия взаимоотношений участников тренинговых занятий.

Ролевая игра

Каждый участник по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Рассказчик может быть не только сценаристом и режиссером ролевой игры, делать несколько дублей и т.д.

Участникам предоставляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.

Цель упражнения: закрепление полученного на тренинге опыта.

Упражнение «Доверяющее падение»

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Цель упражнения:

- формирование навыков психомоторного взаимодействия;
- сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Упражнение «Здесь и теперь»

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

Цель упражнения:

- совершенствование коммуникативной культуры, стимулирование активности участников.

Подведение итогов, рефлексия.

Приложение №11

Тренинг для подростков «Под контролем: пути выхода из конфликта»

Цель: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Занятие 1. «Что такое конфликт. Причины возникновения»

Цель: Понимание природы конфликта.

1. Включение в занятие.

- Как вы себя чувствуете?
- С каким настроением пришли на занятия?

Упражнения разминки:

«Ассоциация со встречами»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

«Прогноз погоды»

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас светит теплое ласковое солнышко».

2. Основная часть.

Задание 1. "Что такое конфликт"

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для

них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Задание 2. Работа в микрогруппах

Формируются микрогруппы по 2 человека: заранее заготавливаются цветные жетоны (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д. Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

3. Заключительная часть

Упражнение завершения:

«Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

- Поблагодарим друг друга.

- До встречи на следующем занятии!

Занятие 2. «Навыки общения»

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

1. Включения в занятие.

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия

Упражнения разминки:

«Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

«Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения

можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

2. Основная часть:

Игра "Воздушный шар"

- Прошу всех внимательно выслушать информацию.
- Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондole воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д."

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина.

Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

1) высказать свое мнение может любой член экипажа;

- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара. Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог:

Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.

- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился

- давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводится анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения "Потерпевшие кораблекрушение":

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания:

Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица" в руках лучше "журавля" в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу

Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов.

Секстант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

3. Заключительная часть

- Поблагодарим друг друга

Упражнение завершения:

«Подарок»

Участники встают в круг

Инструкция: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

- Поблагодарим друг друга.

- До встречи на следующем занятии!

Занятие 3. «Навыки общения»

Цель: развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

1. Включение в занятия.

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия.

Упражнения разминки:

«Меняющаяся комната»

Инструкция:

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

«Ревущий мотор»

Инструкция:

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

2. Основная часть:

Задание 1. "Молва"

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

Возможная история для игры "Слухи":

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

Итог: - С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Задание 2. "Варианты общения"

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

"Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

"Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

"Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Итог:- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

- Что помогает вам в общении?

Задание 3. "Шалаш"

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

3. Заключительная часть

- Общение – процесс взаимодействия людей, обмена информацией между ними, их взаимного влияния.

Упражнение завершения:

«Спасибо за приятное занятие»

Инструкция:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

До свидания, ребята! Надеюсь, время, проведенное вместе, пошло вам на пользу. И те знания, навыки, которые вы получили здесь, пригодятся и помогут вам в жизни.

Приложение №12

Занятие «Как выйти из конфликта в семье».

Цели и задачи:

1. Формировать представления родителей о причинах нарушений поведения детей дома.
2. Учить правильно себя вести во время конфликта с ребенком.
3. Знакомить родителей с ответами детей о причинах конфликтов в семье.
4. Настроить родителей на доброжелательное общение через выполнение задания, игру.

Уважаемые родители! Мы рады видеть Вас. Сегодня на нашем занятии, мы вместе обсудим некоторые вопросы, найдем сообща на них правильные ответы.

Прежде, чем объявить тему беседы, предлагаю сесть удобнее. У вас на столах лежат листки бумаги. Возьмите их в руки, закройте глаза и выполняйте, то, что я вам буду говорить.

Задания:

1. Сложите лист пополам.
2. Сложенный лист еще раз пополам.
3. Оторвите верхний правый угол
4. Оторвите нижний правый угол.
5. Откройте глаза.

Посмотрите на то, что у вас получилось. Все «бумажные творения» не похожи, хотя, вы все выполняли одинаковые задания.

Вывод: бумажные узоры отличаются друг от друга, так и мы с вами не похожи друг на друга. У нас разные характеры, взгляды на жизнь, однако, есть то, что нас объединяет – наши дети. Дети тоже не похожи друг на друга.

Давайте посмотрим на наших детей на экране.

(Идет просмотр слайдов. Звучит музыка Э. Хилля «Наши дети»)

Вы увидели детей на уроках, в различных мероприятиях: на праздниках, во время соревнований, на прогулке. Увидели то, как они общаются друг с другом. Замечательно, правда?

Однако, иногда в общении возникают проблемы, конфликты. Они могут возникнуть между детьми, между взрослыми и детьми, мы их стараемся решить мирным путем. Наверное, у вас в семьях происходит тоже самое. Сегодня мы попробуем вместе найти причины трудностей в поведении детей. Тема нашего разговора «Как избежать конфликтов?»

- Как вы думаете, что может стать причиной проблем в поведении ребенка? Из – за чего, у вас в семьях случаются конфликты?

Ответы.

Вот такие причины являются наиболее частыми в семьях. Мы проводили анкетирование учащихся 5,6,7 классов.

Анализ анкетирования «Мои родители» показал следующее (см. приложение11) Мы с вашими детьми играли в игру «Свиток ответов». Дети должны были ответить на вопрос: «Что влияет на ваше плохое настроение дома. Из–за чего возникают конфликты дома?» Анализ ответов показал (см приложение2)

На самом деле можно выделить четыре основные причины нарушений в поведении детей и возникновение конфликтных ситуаций (таблички):

1. Борьба за внимание. Внимание необходимо для эмоционального благополучия ребенка. Непослушание – это тоже возможность привлечь к себе внимание.

2. Борьба за самоутверждение. Ребенок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям взрослых.

3. Желание мщения.

- сравнение со старшими или младшими братьями и сестрами;

- унижение друг друга членами семьи;

- алкоголизм родителей или одного из них;

- разводы и появление в доме нового члена семьи;

- несправедливость и невыполненные обещания;

- чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу.

4. Неверие в собственный успех, вызываемый учебными неудачами, взаимоотношениями в классе учителем.

Мы сегодня остановимся на таких причинах, как: унижение друг друга членами семьи, несправедливости, обмане, невыполненных обещаниях.

Посмотрите на конфликтную ситуацию между мамой и дочкой.

-Лена! Сходи в магазин за хлебом. Я опаздываю, сейчас уже гости придут.

-Мама я уже убегаю на спортивную секцию. Мне, вообще нельзя опаздывать.

- Пойдешь!!! И все – таки ты пойдешь и купишь хлеб!

- Нет, не пойду! Не пойду и все, и ничего ты мне не сделаешь!

Конфликт произошел.

Как вы думаете, кто виноват? Мама или дочка? (Мнение родителей, педагогов). Очень часто бывает так, что виноваты сами родители. Они ведут себя неправильно.

Каков же путь благополучного выхода из данного конфликта?

- Леночка, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня дел по горло!

-Мам, мне же на секцию сейчас.

- У тебя секция и ты не хочешь опаздывать (активное слушание)

-у нас все начинается с разминки, ее нельзя пропускать.

-Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание) А у меня такое затруднительное положение... Гости вот – вот придут а хлеба нет!(Я – сообщение) Как же нам быть?

Таким образом, выйти из конфликтных ситуаций можно следующими способами:

Шаг первый.

Начинать необходимо с выслушивания ребенка. После того, как он убедится, что вы слышите его проблему, он с готовностью услышит вашу и примет участие в поисках совместного решения.

Необходимо учиться правильно, говорить с ребенком. Применять способ «Я – сообщение»

Например,

- Мне тяжело и обидно вести хозяйство одной (вместо: «Вы все взвалили на меня»).

- Мне трудно идти так быстро (вместо: «Ты меня совсем загнал»).

- Мне неприятно видеть такой беспорядок в комнате (вместо: «Немедленно наведи порядок в своей комнате»).

Чаще в своей речи употребляйте такие слова, как «мне», «меня».

Шаг второй.

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?» После этого надо обязательно дать возможность ребенку первому предложить свое решение и только потом предлагать свои варианты (при этом ни одно решение ребенка не отвергается)

Шаг третий.

На этом этапе происходит обсуждение предложений и выбирается наиболее приемлемое.

Давайте вместе попробуем найти выход из различных конфликтных ситуаций в семье, но прежде чем приступить к обсуждению, давайте познакомимся, станем ближе друг другу и уже, потом найдем верное решение. (Идет игра «Давайте познакомимся». Первый участник называет свое имя, затем передает мяч своему соседу. Сосед называет имя первого участника и свое и передает мяч следующему участнику. Третий участник называет имя первого, второго и свое и передает мяч четвертому игроку. Четвертый игрок повторяет имя первого, второго, третьего и называет свое и т.д.)

Предлагаем разбиться на три группы . Это: родители и классные руководители 5 классов, 6 классов и седьмых .Каждая группа вытягивает по две ситуации и обсуждает выход из данной ситуации.

Конфликтные ситуации:

1)Катя не помыла посуду и плиту, после того как приготовила пирог, мама начала на неё ругаться. Девочка обиделась и закрылась в комнате.

Выход из этой ситуации:

2)Саша, уже долго играет в компьютер, хотя мама попросила его помочь убрать в комнате. Мальчик начинает поднимать голос на маму.

Выход из этой ситуации:

3)Алексей украл 200 рублей с маминой сумки и не признается в этом.

Выход из этой ситуации:

4)Рома поздно вернулся с улицы домой, хотя обещал маме, что вернется к назначенному времени. Возникла конфликтная ситуация между мамой и сыном.

Выход из этой ситуации:

5)Никита смотрит футбол, а мама ждет сериал по назначенному времени, мальчик не хочет уступать место маме. Возникла конфликтная ситуация между мамой и сыном.

Выход из этой ситуации:

б)Света гуляла на улице с подругами и забыла одеться по теплее, мама увидела в окно это, и начала на неё ругаться и оскорблять при подругах Светы.
Выход из этой ситуации:

(Идет обсуждение в группах. Каждая группа дает ответ на решение ситуаций мирным путем.

Сегодня мы с вами учились выходить из конфликтных ситуаций мирным путем. Помните! Часто в ссорах бываем, виноваты мы – взрослые. Если вы будите принимать верное решение, то в ваших семьях будет мир и благополучие. Хотелось бы, чтобы вы сказали уже сегодня своим детям слова : «Я тебя люблю, мы вместе, мы все преодолеем». В заключении нашего совета пусть для вас прозвучит песня, которая будет напутствием вам в дальнейшей жизни.

Приложение №13

Занятие «Пути формирования бесконфликтных взаимоотношений с подростками»

Цель: Повышение психологической культуры родителей при общении с подростками.

Ход занятия:

(Звучит спокойная музыка, стулья расставлены по кругу)

1.Упражнение-приветствие «Я рад вас видеть сегодня...» (клубок передается по кругу всем родителям, постепенно его разматывая).

- Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой, как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к бесконфликтной дисциплине. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в этой проблеме.

Теоретическая часть.

- Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то, скорее всего, дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правила.

1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.

2. Взрослые должны согласовать правила между собой.

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

4. Дайте свободу.

Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание- это стремление выйти из-под вашей опеки.

5. Никаких нотаций

Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

6. Уступает тот, кто умнее.

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. Не надо обижать.

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

При составлении или изменении правил в вашей семье следует помнить о таких моментах:

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).
2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка (и его опыту)
3. Ограничение должно быть выполнимым.

Практическая часть.

Обсуждение ситуаций в группах (родителям раздаются листки с описанием ситуаций.).

Инструкция: «Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка родителей; скажите вариант более действенного высказывания».

1. Ребенок обычно возвращается из школы раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»

(Ответ: «Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

2. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(Ответ: «Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

3. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(Ответ: «Разумно тратить деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

4. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

(Ответ: «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать.»)

После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает выводы:

любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;

дети, слушая, что им говорят, получают информацию о том, как надо вести себя.

высказывания, способствующие повышению самооценки ребенка, также формируют у него и чувство ответственности.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

Причины отклонения в поведении детей.

(наглядно вывешивается поочередно на доске)

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.

3. Желание отомстить.

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (бабушка опекун), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

4. Потеря веры в собственный успех.

Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»

Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

- Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: он приходит из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

Упражнение «Чаша чувств»

(каждый родитель вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать: принятие, внимание, признание (уважение), одобрение, теплые чувства, понимание, любовь, доверие, поддержка, юмор.

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

Вывод.

Чтение стихотворения «Родителям...»

-Чем проповедь выслушивать, Мне лучше бы взглянуть. И лучше проводить меня, Чем указать мне путь. Глаза умнее слуха, Поймут все без труда. Слова порой запутаны, Пример же - никогда. Тот лучший проповедник - Кто веру в жизнь провел. Добро увидеть в действии – Вот лучшая из школ. И если все мне показать - Я выучу урок. Понятней мне движенье рук, Чем быстрых слов поток. Должно быть, можно верить И мыслям, и словам, Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам. Вдруг я неправильно пойму Твой правильный совет. Зато пойму, как ты живешь, По правде или нет.

Памятки-рекомендации

1. Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и

создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение.

Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Приложение №14

Блок занятий для родителей «Гармоничные отношения в семье»

Цель: изменение неадекватности родительских позиций, гармонизация стиля воспитания, расширение осознанности мотивов воспитания в семье, оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Занятие 1. Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.

Цель:

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

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», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п.

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. 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.

Упражнение 3 «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.

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 4 «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. нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок. Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э.Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, возможно экспериментирование с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

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».

Домашнее задание.

1) Родителям предлагается написать сочинение «Мой ребенок» с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.

Занятие 2. Конфликты и способы их решения.

Цель:

- знакомство с понятием «отрицательного внимания»;
- осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях;
- обучение конструктивному решению конфликтов.

Обсуждение Домашнего задания.

Психологическая разминка. Для введения участников в парадигму понятия «конфликт» возможно использование самых разных психотехник. Мы предлагаем одну из них.

Упражнение 1. «Внимание, конфликт!». 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, особенно в рамках данной тематики).

Понятие об «отрицательном внимании». Передача ребенку ответственности часто приводит к, казалось бы, самым противоположным результатам: ребенок начинает себя вести еще хуже, общение с ним становится более конфликтным. Это связано с проявлением одного из базовых, глубинных человеческих страхов: страха перед неизвестностью, перед новым опытом. Способ, с помощью которого дети добиваются возвращения старой, привычной ситуации состоит в том, чтобы вынудить кого-либо еще принимать решения за них. Этот процесс и называется поиском «отрицательного внимания». Понимание его механизма позволяет грамотно решать многие возникающие конфликтные ситуации. Прежде всего, необходимо развести понятия конфликта и ситуации его эмоционального отреагирования. Под конфликтом будем понимать ситуацию столкновения разнонаправленных интересов, а не сцену его аффективного проявления, как это обычно принято.

Диагностика типичных стратегий поведения в конфликте. Для этой цели можно использовать различные психодиагностические методики популярного уровня, т. к. важна не столько их достоверная информативность, сколько возможность проиллюстрировать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения в конфликте.

Упражнение 2. «Конфликтная ситуация». Разыгрывание конфликтных ситуаций, предъявленных участниками тренинга, в стиле психодрамы.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Поиск индивидуальных способов саморегуляции эмоционального состояния в конфликте.
- 2) Отработка стратегии сотрудничества при решении конфликтных ситуаций.

Занятие 3. Проблемы дисциплины.

Цель: - осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка;

- обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

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

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

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

Почему мы против подавляющих наказаний.

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

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

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

Установление границ дозволенного поведения. Предоставление свободы выбора и логические последствия – не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х.Джайнотта:

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

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

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

Отказ от подавляющих наказаний. Применение новых принципов установления дисциплины.

Упражнение «Паутинка». Одному участнику тренинга дается клубок ниток. Он может высказать свое мнение по поводу прошедших занятий, пожелать что-то группе или кому-то в отдельности, и т.п. После высказывания

Ведущий тренинга:

Вот и подошли к концу наши занятия. Надеюсь, что все те знания и навыки, которые вы получили за это время, будут полезными не только вам, но и вашим семьям!

Приложение №15

Блок занятий для родителей «Современный подросток – кто он?»

Цель: оказание помощи родителям в общении с подростком.

1. Знакомство

Каждый участник группы (по кругу) встает, называет свое имя и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным, например: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и др. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

2. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста»

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Итак, подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают взросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

Для подростка характерно разнообразие интересов, что при правильном воспитании может оказать серьезное влияние на развитие его способностей и склонностей. Знания подростка углубляются, он начинает изучать научные дисциплины, у него появляется повышенный интерес к отдельным предметам.

В 12–13 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» подростки прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Так, они часто оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих случаях выносятся неверные суждения о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Суждения подростков не всегда бывают объективными. Например, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают потребность в самовоспитании, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением походить на взрослых. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным,

ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т.п.). Важно показать подростку, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. Не случайно для многих педагогов это самый любимый возраст их учеников.

3. Упражнение «Портрет современного подростка»

Группа делится на 3–4 подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет современного подростка», где перечислены индивидуальные особенности подростка. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны им самим, дополняют этот список и таким образом составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

4. Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка (подростка)»

Жизнь в семье невозможна без **общения** — между мужем и женой, между родителями и детьми. Общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Спектр общения в семье может быть очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой и т.п.

Удовлетворенность супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей. Не вызывает сомнения тот факт, что нервозность, неуравновешенность, замкнутость и другие отрицательные черты характера являются плохими спутниками семейного общения.

Однако общение в семье не бывает идеальным, партнеры по общению не могут всегда и во всем соглашаться друг с другом. Супружеские отношения неизбежно проходят через противоречия: ссоры, конфликты и пр. В этих случаях супругам очень важно понять позицию друг друга, поставить себя на место другого. Несложившиеся отношения между мужем и женой ведут к плохим последствиям. Психологами установлено, что существует связь между супружескими конфликтами и нервно-психическими расстройствами. Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчужденности, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному снижению работоспособности человека.

В семье, кроме взрослых, в полноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребенка.

В родительском труде, как и во всяком другом, возможны ошибки, сомнения, временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Воспитание в семье — это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы.

Личность родителей играет существеннейшую роль в жизни каждого человека. Не случайно к родителям, особенно к матери, мы мысленно обращаемся в тяжелую минуту жизни. Вместе с тем чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, — это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей.

Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма.

Связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен порождать множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно.

Главное требование к семейному воспитанию — это **требование любви**. Но здесь очень важно понимать, что необходимо не только любить ребенка и руководствоваться любовью в своих повседневных заботах о нем, в своих усилиях по его воспитанию. Необходимо, чтобы ребенок ощущал, чувствовал любовь родных, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями или в отношении супругов друг с другом.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая, что когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть такое утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности.

Глубокий постоянный **психологический контакт** с ребенком — универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дает детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Как строить **воспитывающий диалог**? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно. Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Равенство позиций в диалоге достигается в том случае, если родители стараются видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Контакт с ребенком как высшее

проявление любви к нему следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности.

Помимо диалога, для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется **принятием ребенка**. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни было вызвано, наносит серьезный вред контакту с ребенком, нарушает его уверенность в родительской любви.

Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Важно **оценивать** не личность ребенка, а его действия и поступки. Действительно, если назвать свое чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит его изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребенка необходим еще и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

5. Упражнение «Обзывалки»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...»
Например: «А ты — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!»

Обсуждение: Что было легче: обзывать или хвалить?

Вывод ведущего: обидеть человека легче, чем пожалеть и похвалить!

6. Упражнение «Работа с гневом»

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми.

Каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике.

7. Анализ анкет учащихся

Ведущий проводит анкетирование подростков, с родителями которых предполагается провести родительское собрание

Ведущий. В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое. Подростки, как правило, любят своих родителей любимыми. Например, на вопрос анкеты: «Хотели бы вы быть таким человеком, как ваши родители?» — положительно ответили ... человек из ... Отвечая на вопрос: «Чье внимание для вас важнее всего, независимо от того, как фактически понимает вас этот человек?» — большинство детей поставили на первое место (*мату, nany*).

Ведущий совместно с родителями обсуждает ответы детей. Результаты анкетирования представлены в виде диаграммы.

8. Упражнение «Я-высказывания»

Ведущий. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.

Далее родителям предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «Я-высказывания».

9. Обсуждение правил общения с подростком

Ведущий раздает каждому родителю бланк «Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростками». Родители должны ознакомиться с ними, обсудить волнующие их моменты.

10. Обратная связь

Ведущий благодарит за работу всех присутствующих и просит закончить фразы:

- Теперь я знаю...
- В вопросах общения с ребенком я буду...
- Мне больше всего запомнилось...
- Я нашел ответ на...

Приложение 1

«Портрет современного подростка»

Слишком говорлив Чрезмерно подвижен Имеет высокие требования к себе

Не понимает чувств и переживаний других людей Ощущает себя отверженным Любит ритуалы
Имеет низкую самооценку Часто ругается со взрослыми Создает конфликтные ситуации
Чрезмерно подозрителен Постоянно контролирует свое поведение
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий Сваливает вину на других
Беспокоен в движениях Часто спорит со взрослыми Суетлив Импульсивен
Кажется отрешенным, безразличным к окружающему Часто теряет контроль над собой
Любит заниматься головоломками, мозаиками Отказывается выполнять просьбы Часто дерется
Имеет отсутствующий взгляд Часто предчувствует «плохое» Самокритичен Робко здороваются
Не может адекватно оценить свое поведение Увлекается коллекционированием
Имеет плохую координацию движений Опасается вступать в новую деятельность
Часто специально раздражает взрослых Задает много вопросов, но редко дожидается ответов
Мало и беспокойно спит Говорит о себе во втором и третьем лице Чувствует себя беспомощным
Толкает, ломает, рушит все кругом

Приложение 2

Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню Метать дробы в мишень Попрыгать через скакалку
Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции
Подражаться с братом или с сестрой Пускать мыльные пузыри Устроить бой с боксерской грушей
Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
Полить цветы Забить несколько гвоздей в мягкое бревно Погоняться за кошкой (собакой)
Пробежать несколько кругов вокруг дома Постирать белье
Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
Отжаться от пола максимальное количество раз Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать
Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить
Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем «зачирикать» его

Приложение 3

Анкета для старшеклассников

Ф.И. _____

Возраст _____

1. Ощущаешь ли ты потребность в общении со взрослыми?

2. Чувствовал(а) ли ты когда-нибудь, что тебе легче обсуждать вопросы с друзьями, чем с родителями?

3. Чье внимание для тебя важнее всего независимо от того, как фактически понимает тебя этот человек? _____
4. С кем бы ты стал советоваться в сложной житейской ситуации?

5. Хотел(а) бы ты быть таким человеком, как твои родители?

Приложение 4

«Ты — высказывание»	«Я — высказывание»
Почему все должна делать я? (обида)	Мне нужна твоя помощь... (без обиды)
Ты выполнил свои домашние задания?	
Когда ты перестанешь поздно приходить домой?	
Где ты был?	
Тебе все равно, что я думаю	

Приложение 5

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком.

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Семейная игра «Мы вместе»

Цель:

Создание условий для взаимодействия и сотрудничества детей и родителей.

Оборудование: бумага ф. А2, карандаши (фломастеры) для каждой пары участников.

Ход занятия:

Приветствие «Здравствуйте» (5мин)

Цель: знакомство, облегчение запоминания имён.

По кругу каждый участник передаёт мягкую игрушку «Сердце» и приветствует всех со словами «Здравствуйте, я... (называет своё имя)

Знакомство «Я и моя семья» (15 мин)

Цель: знакомство, самовыражение, установление контакта.

Дети по очереди представляют себя и своих родителей.

Разогрев «Встаньте те, у кого (кто)...» (2 мин)

Цель: разминка, создание положительного настроения.

Участникам предлагается встать, если описание подходит:

Синие глаза; Вместе читаете книжки; Помогаете мыть посуду; Имеете общее увлечение; Любит вместе путешествовать и т.д.

«Опиши своего родителя» (10 мин)

Цель: сплочение группы; дать возможность участникам посмотреть себя со стороны.

Поочередно каждый ребёнок рассказывает о своём родителе (маме, папе). При этом ребёнку задаются вопросы: «Какая твоя мама?», «Что она не любит?», «Что ей нравится?», «Что ей не нравится?», «Какой у её голос?»...

«Узнай по голосу» (5-7 мин)

Цель: подготовка к основной части тренинга, повышение эмоционального фона.

Дети становятся в центр зала с завязанными глазами. Взрослые становятся по углам и одновременно, по сигналу ведущего произносят фразу («Вася, приберись в комнате»). Ребёнок должен узнать по голосу своего родителя.

Совместное рисование «Звериная семья» (30 мин)

Цель: развитие воображения, способности чувствовать идею другого, следовать совместно; умение взаимодействовать с окружающими, развитие навыков взаимопонимания и чувствование настроения другого.

«В течение 15 минут вам необходимо придумать и нарисовать «звериную семью» в действии» (должны быть заняты общим делом). Причём взрослые рисуют зверят-детёнышей, а дети – зверей-родителей.

Вопросы ведущего:

Легко ли вам было определиться, кого будите рисовать?

Семья какого животного изображена?

Чем занимаются?

Расскажите какая это семья?

Какие черты характера у зверят-детёнышей и у зверей-родителей?

Хорошо (комфортно) ли зверятам-детёнышам в своей семье?

А их зверям-родителям?

А есть ли что-то общее между вашей семьёй с той, которую вы нарисовали? т. д.

Заключение «Вокруг света» (5 мин)

Цель : сплочение членов группы, повышение самооценки, самопознания, возможность сделать приятное другому человеку; установление тактильного контакта.

Участники становятся в два круга. Во внутреннем круге стоят родители, а во внешнем (напротив своего родителя) – дети. Предлагается детям отправиться в кругосветное путешествие. Перемещаясь из одной страны в другую, и вы должны друг другу пожелать что-то хорошее, начиная со слов: «Желаю Вам (тебе)...(счастья, понимания, всего хорошего...)». И вернувшись после долгого путешествия домой, предлагается обняться.

Рефлексия «Мне сегодня понравилось...» (5-7 мин)

Цель: личностное развитие и рефлексия.

Каждый участник заканчивает фразу: «Мне сегодня понравилось...»