



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Кондинский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

Семейная академия

(проект сохранения и укрепления психологического здоровья семей с детьми, состоящих в реестре семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении)

Автор-составитель:
Репина О. С., психолог отделения
психолого-педагогической помощи семье и детям

Междуреченский
2018

Информационная карта

Муниципальное образование	Кондинский район, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область
Название проекта	Проект сохранения и укрепления психологического здоровья семей с детьми, состоящих в реестре семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении «Семейная академия» в рамках инновационной технологии «Неделя психологии»
Составитель проекта	Репина Ольга Сергеевна, психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям (сектор подготовки кандидатов в замещающие родители, служба профилактики семейного неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь») бюджетного учреждения Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Фортуна»
Цель проекта	Сохранение и укрепление психологического здоровья семьи, формирование здорового психологического комфорта в общении взрослых и детей.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационные: <ul style="list-style-type: none"> • Подобрать методики диагностики; • Подготовить информационно-просветительский материал (памятки, буклеты, листовки) для несовершеннолетних и их родителей; • Организовать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья. 2. Исследовательские (диагностические): <ul style="list-style-type: none"> • Исследовать детско-родительские отношения в семье, нервно-психическое состояние и личностные особенности несовершеннолетних. 3. Практические: <ul style="list-style-type: none"> • Провести мероприятия для детей и родителей; • Осуществить социально-психологический патронаж семей, систематически наблюдать за психологическим состоянием получателей социальных услуг; • Распространить среди несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) информационно-просветительский материал. 4. Аналитические: <ul style="list-style-type: none"> • Проанализировать эффективность реализации проекта; • Проанализировать статистику исключения семей из реестра семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении, в связи с положительной динамикой и стабилизацией детско-родительских отношений.
Срок реализации проекта	2018 год
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня родительской компетенции; 2. Улучшение личностных особенностей и нервно-психического состояния детей; 3. Исключение семей из реестра семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.

Содержание

Пояснительная записка

1. Актуальность проекта	4
2. Целевая группа	5
3. Цель проекта	5
4. Задачи проекта	5
5. Формы, методы работы	6

Содержание проекта

1. Этапы реализации проекта	7
2. Направления деятельности и их содержание	7
3. План мероприятий	9
4. Ресурсы	11
4.1. Кадровые ресурсы	11
4.2. Материально-технические ресурсы	11
4.3. Информационные ресурсы	12
4.4. Методические ресурсы	12
5. Контроль и управление проектом	13
6. Результаты	14
6.1. Ожидаемые результаты	14
6.2. Критерии оценки эффективности	14
7. Список литературы	15
Приложение 1	
Бланки диагностических методик	16
Приложение 2	
Конспекты тренингов	25

Пояснительная записка

1. Актуальность проекта

Психологическое здоровье семьи – комфортное, эмоционально окрашенное состояние функционирования семьи. У каждой семьи есть область жизнедеятельности, где она свободна от дезорганизующей внутрисемейной психологической напряженности и конфликтов, не ощущает дискомфорта супружеских отношений, не лишается перспектив и не распадается под воздействием незначительных трудностей. Когда ей удастся войти в эту область, то всякие ограничения, приемлемые для проблемных семей, для нее перестают существовать. Они уже не мыслятся как возможные. Это и есть психологическое здоровье семьи. В свою очередь, это комплексный обобщенный показатель социальной активности её членов во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере их деятельности. Он отражает душевное благополучие членов семьи, обеспечивающее адекватную их жизненным условиям регуляцию поведения в общении и деятельности. Психологическое здоровье семьи, в свою очередь, как действенный социально-психологический механизм выполняет ряд важнейших функций: информативную, оценочную, прогностическую, регулятивную, предписывающую, воспитательную. В то же время элементы психологического здоровья семьи отражают устойчивые, по-своему сложившиеся в конкретной семье социально-психологические явления, подверженные управлению как внутри, так и внесемейным воздействиям.

В последние годы, исходя из статистических данных, социальную обстановку среди некоторых семей нельзя назвать психологически комфортной: растет число неблагополучных семей, малообеспеченных, неполных. Зачастую это здоровье может быть «подорвано» - происходят внутрисемейные конфликты, самовольные уходы несовершеннолетних и, в конечном итоге, распад семьи. В связи с этим возникла необходимость создания данного проекта.

2. Целевая группа

Семьи с детьми, состоящие в реестре семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.

3. Цель проекта

Сохранение и укрепление психологического здоровья семьи, формирование здорового психологического комфорта в общении взрослых и детей.

4. Задачи проекта

1. Организационные:

- Подобрать методики диагностики;
- Подготовить информационно-просветительский материал (памятки, буклеты, листовки) для несовершеннолетних и их родителей;
- Организовать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья.

2. Исследовательские (диагностические):

- Исследовать детско-родительские отношения в семье, нервно-психическое состояние и личностные особенности несовершеннолетних.

3. Практические:

- Провести мероприятия для детей и родителей;
- Осуществить социально-психологический патронаж семей, систематически наблюдать за психологическим состоянием получателей социальных услуг;
- Распространить среди несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) информационно-просветительский материал.

4. Аналитические:

- Проанализировать эффективность реализации проекта;
- Проанализировать статистику исключения семей из реестра семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном

положении, в связи с положительной динамикой и стабилизацией детско-родительских отношений.

5. Формы и методы работы

Работа с получателями социальных услуг проводится ежеквартально в течение 2018 года на протяжении одной недели. Мероприятия каждой недели охватывают определенную тему семейной психологии.

- индивидуальная социально-психологическая работа (беседа, консультирование, психодиагностика, социально-психологический патронаж);
- групповая социально-психологическая работа (тренинг, родительское собрание, психологическое просвещение, занятия в сенсорной комнате, ролевые и деловые игры, анкетирование).

Содержание проекта

1. Этапы реализации проекта

Каждая неделя включает в себя следующие этапы:

Организационный этап

1. Формирование пакета диагностических методик;
2. Подготовка методического материала для занятий.

Практический этап

1. Проведение психологического обследования членов семей;
2. Проведение профилактических, диагностических и коррекционных мероприятий, психологических акций, направленных на укрепление психологического здоровья семей;
3. Осуществление социально-психологического патронажа семей, состоящих на учете в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям, согласно графику патронажей. Систематическое наблюдение за психологическим состоянием получателей социальных услуг;
4. Проведение информационно-просветительских мероприятий - размещение статей и информационных материалов в средствах массовой информации, издание и распространение информационных буклетов, листовок, памяток для несовершеннолетних и их родителей (законных представителей).

Аналитический этап реализации проекта осуществляется в декабре 2018 года

1. Проведение мониторинга с целью выявления эффективности проекта;
2. Написание аналитического отчета по реализации проекта.

2. Направления деятельности и их содержание

Хроническая психотравмирующая ситуация неблагополучной семьи резко негативно отражается на здоровье всех ее членов. В таких семьях складывается обстановка, делающая невозможным полноценное воспитание и развитие детей: постоянные скандалы, грубость, насилие со стороны родителей, отсутствие взаимопонимания. Все это ведет к существенным нарушениям психологического здоровья детей, а такие нарушения –

ощутимое препятствие на пути полного, гармоничного развития индивидуальности. Кроме того, они снижают качество любых воспитательных и образовательных усилий.

Сохранение психологического здоровья может быть обеспечено усилиями в трех направлениях:

1. Профилактическая работа основана на просветительской деятельности, направленной на повышение психологической грамотности родителей (законных представителей). В данном направлении предусмотрены следующие мероприятия:

- Распространение статей, буклетов и памяток среди получателей социальных услуг;
- Размещение информационного материала в средствах массовой информации;
- Организация психологических акций;
- Выступления на родительских собраниях с ознакомительными лекциями.

2. Диагностическая работа. Условия семейного неблагополучия, сопровождающегося дисфункциями семейного воспитания, влекут за собой серьезные нарушения психологического здоровья не только семьи, но и детей. В связи с этим психологическая диагностика направлена на изучение состояния особенностей личности, являющихся показателями психологического здоровья, с целью демонстрации результатов родителям и акцентировании их внимания на данной проблеме.

- Цветовой тест М. Люшера - исследование нервно-психического состояния;
- Опросник Басса, Дарки - выявление агрессивности;
- Методика самооценки «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптац. Л.П. Пономаренко), методика "Лесенка" В.Щур - исследование самооценки;

- Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан) - измерение уровня тревожности.

Диагностическая работа так же будет направлена на исследование компонентов детско-родительских отношений:

- Методика изучения родительских установок Pari - изучение отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли);
- Модифицированный опросник «Родительское выгорание» - определить выраженность трех компонентов родительского выгорания, а именно уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских достижений.

3. Коррекционная работа. Включает в себя ряд мер, направленных на обучение положительному самоотношению и принятию других, обучение рефлексивным умениям и формирование потребности в саморазвитии. В психологическом консультировании и коррекции основной акцент делается на обучении, на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью. Целью тренингов и групповых занятий с элементами тренинга является формирование позитивных детско-родительских отношений и сближение членов семей.

3. План мероприятий

№	Тема недели	Мероприятия	Сроки
1	1 квартал "Семья – самое главное"	Психологическая акция «Письмо мамочке» для детей, посещающих сектор дневного пребывания несовершеннолетних	29 января
2		Психологический тренинг "Давайте говорить комплименты" для несовершеннолетних и их родителей	31 января
3		Профилактические беседы и психологические консультации с	29 января –

		родителями, направленные на улучшение семейного микроклимата, во время социального патронажа	02 февраля
4		Диагностика личностных особенностей несовершеннолетних из семей	01 февраля
5	2 квартал «В поиске родительских сил»	Психологическая акция для несовершеннолетних (выставка рисунков) «Когда я стану родителем»	14 мая
6		Диагностика родителей (законных представителей) на выявление родительского выгорания и особенностей детско-родительских отношений	15 мая
7		Сеанс релаксации и саморегуляции в сенсорной комнате для матерей из семей, состоящих в реестре семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении	16 мая
8		Родительское собрание на тему «Повышение родительской компетенции»	17 мая
9		Психологический тренинг для родителей «Если что, я с тобой!»	18 мая
10	3 квартал «Моя семья – моё всё!»	Беседа с элементами тренинга для несовершеннолетних «Моя семья сейчас и моя семья в будущем»	20 августа
11		Родительское собрание для семей «Многодетная семья – это дар» совместно с общественной организацией «София»	21 августа
12		Психологическая акция для родителей «Письмо моему ребенку»	22 августа
13		Диагностика нервно-психического состояния несовершеннолетних из семей	23 августа
14		Фотовыставка «Ценные моменты нашей семейной жизни»	20-24 августа
15		4 квартал «С перспективой в будущее семьи»	Занятие с элементами тренинга «Взаимоотношения в семье. Секреты счастливой семейной жизни» для родителей и детей
16	Тренинг для родителей «Радость воспитания»		27 ноября

17		Конкурс плакатов среди семей «Достижения нашей семьи»	26-30 ноября
18		Диагностика родителей с целью исследования компонентов детско-родительских отношений	29 ноября
19		Диагностика несовершеннолетних, направленная на изучение личностных особенностей	30 ноября

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

№ п\п	Должность	Количество штатных единиц	Функции
1	Психолог	1	<ul style="list-style-type: none"> - Консультирует по вопросам семейных и детско-родительских взаимоотношений, психологического комфорта и личностных особенностей человека. - Организует и проводит мероприятия в рамках профилактической, диагностической и коррекционной работы с семьями, состоящими в реестре семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.
2	Социальный педагог	1	<ul style="list-style-type: none"> - Участвует в проведении профилактических и коррекционных мероприятий отделения психолого-педагогической помощи семье и детям для семей с детьми. - Консультирует по вопросам воспитания и развития ребенка.

4.2. Материально – технические ресурсы

Для реализации мероприятий проекта в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям оборудованы помещения и кабинеты для проведения групповых и индивидуальных занятий, психологической диагностики, консультаций, коррекционных занятий.

В учреждении имеются в наличии сенсорная комната для проведения релаксационных занятий с получателями социальных услуг, актовый зал для проведения профилактических мероприятий (родительских собраний).

Для проведения мероприятий всех направлений будут использоваться канцелярские товары:

- бумага А4, ватман, цветная бумага;
- гуашь, фломастеры, цветные карандаши, авторучки;
- ножницы, клей, скотч.

4.3. Информационные ресурсы

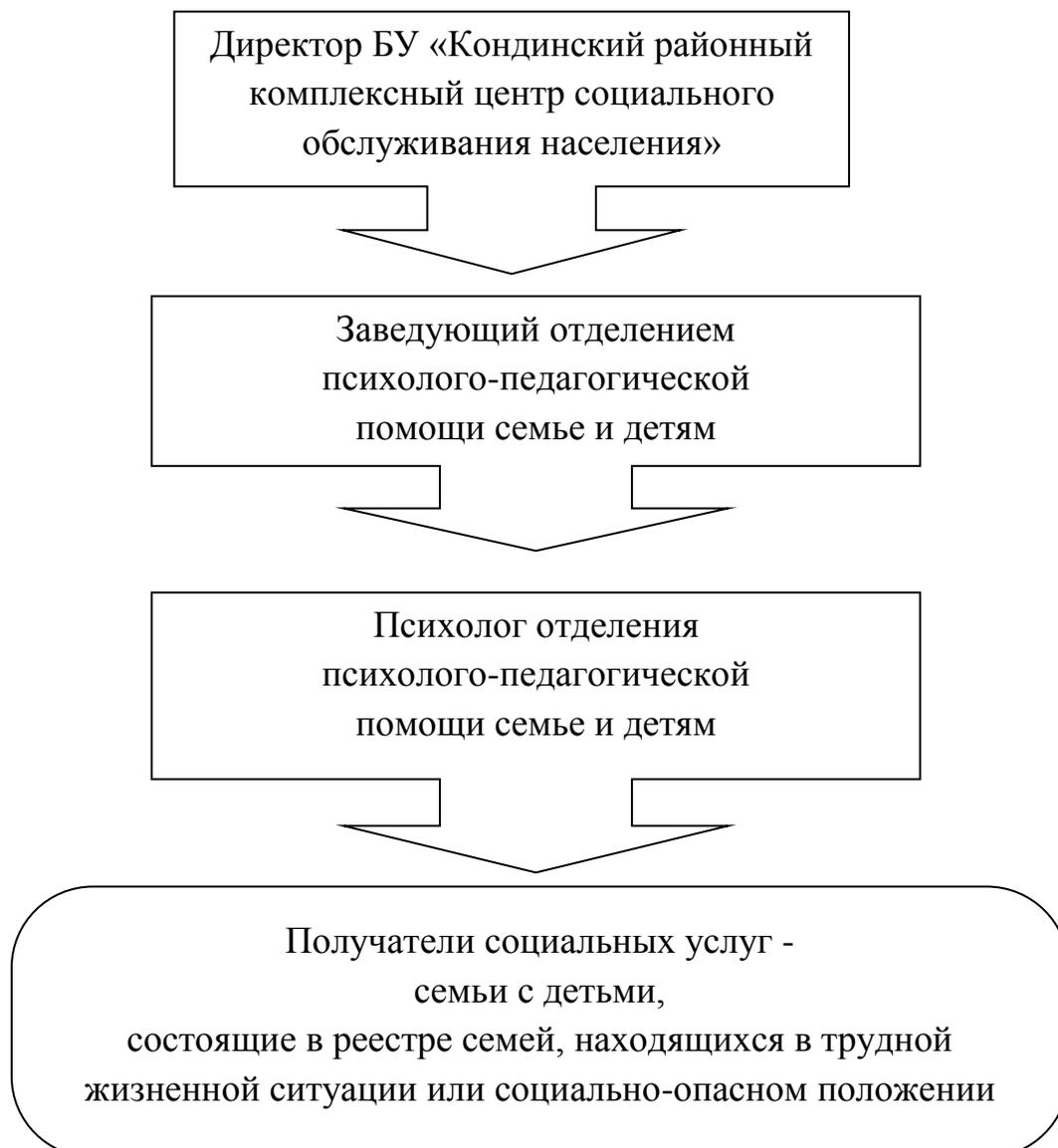
В процессе работы по данному проекту психологом отделения планируется размещение информационных материалов по профилактике психологического здоровья семьи, статей о проведенных мероприятиях в средствах массовой информации и на официальном сайте учреждения. А так же издание и распространение информационных буклетов, листовок, памяток для несовершеннолетних и их родителей (законных представителей):

- «Золотые правила золотых родителей»;
- «Психологически здоровая семья»;
- «Влияние семейных взаимоотношений на эмоциональное состояние ребенка»;
- «Как создать благоприятную обстановку в доме?».

4.4. Методические ресурсы

В процессе реализации проекта будут использованы диагностический и коррекционно-развивающий инструментарий, коррекционно-развивающие программы, необходимые для осуществления профессиональной деятельности психолога.

5. Контроль и управление проектом



6. Результаты

6.1. Ожидаемые результаты

В результате реализации проекта «Семейная академия» ожидаемыми результатами являются:

- Повышение уровня родительской компетенции;
- Стабилизация личностных особенностей и нервно-психического состояния детей;
- Исключение семей из реестра семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.

6.2. Критерии оценки эффективности

№	Задача	Критерии	
		качественные	количественные
1	Повышение уровня родительской компетенции	Отсутствие родительского выгорания, улучшение родительских установок и отношений	Родители из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении
2	Улучшение личностных особенностей и нервно-психического состояния детей	Стабилизация нервно-психического состояния детей, снижение уровня тревожности и агрессивности, повышение самооценки	Несовершеннолетние из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении
3	Исключение семей из реестра семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении	Отсутствие повторного внесения данных семьи в реестр семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении	Семьи, исключенные из реестра семей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении

7. Список литературы

1. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 031000 — Педагогика и психология. Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - с. 8 - 14.
2. Гозман Л.Я., Шлягина Е.И. Психологические проблемы семьи // Вопросы психологии. - 2005. - № 2. - С.186-187.
3. Торохтий В. С, Прохорова О. Г. Психологическое здоровье семьи. М.: КАРО, 2009. – 160 с.
4. Торохтий В.С. Методика оценки психологического здоровья семьи. – М.: ЦСП РАО, 2006. – с. 15.

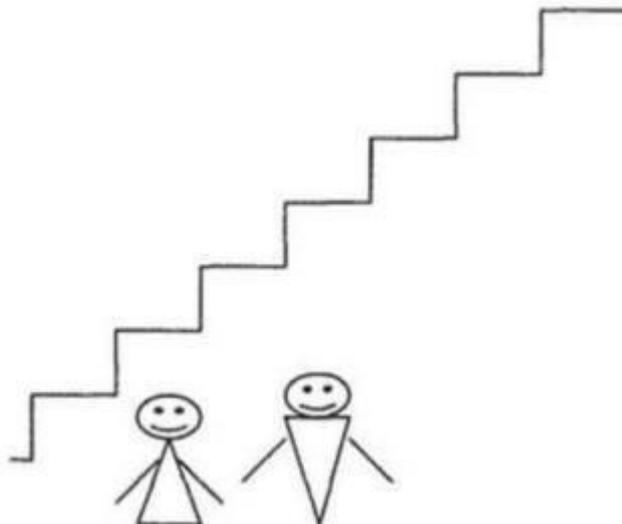
Приложения

Приложение 1

Бланки диагностических методик

Методика "Лесенка" (авт.В.Г.Щур)

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, и объясняют задание.



Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор.

Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Методика самооценки «Дерево»

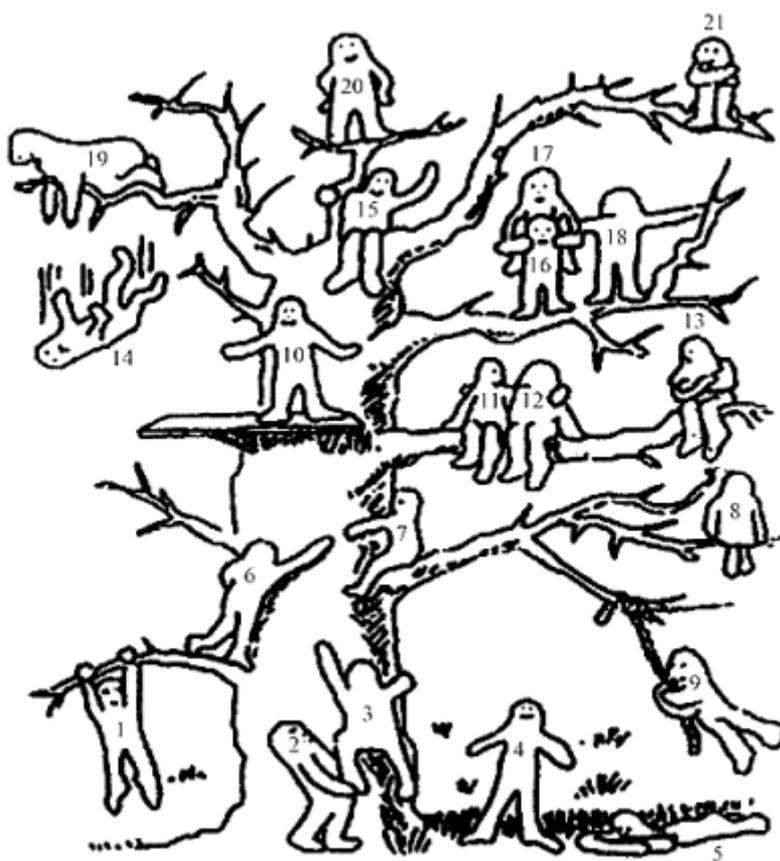
(авт. Д. Лампен, в адаптац. Л.П. Пономаренко)

Инструкция: Посмотри внимательно на рисунок. Перед вами лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возьми коричневый карандаш (фломастер) и раскрась ствол и ветки дерева. А когда будешь раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят.

А теперь возьми красный карандаш (фломастер) и раскрась того человечка, который напоминает тебе себя, похож на тебя, твое настроение и твое положение.

Теперь возьми зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым ты хотел бы быть и на чьем месте ты хотел бы находиться.

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. Считаю, что в этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.



Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)

Инструкция к тесту. На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения	Верно	Неверно
1. Ты мальчик.		

2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок – математика.		

Тестовый материал

№	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		

22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		

49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

Вопросник агрессивности Басса – Дарки

Ф.И.О. _____ возраст _____
 _____ пол _____ дата заполнения _____

№ п\п	Вариан т ответа	№ п\п	Вариан т ответа	№ п\п	Вариант ответа	№ п\п	Вариан т ответа	№ п\п	Вариант ответа
1		16		31		46		61	
2		17		32		47		62	
3		18		33		48		63	
4		19		34		49		64	
5		20		35		50		65	
6		21		36		51		66	
7		22		37		52		67	
8		23		38		53		68	
9		24		39		54		69	
10		25		40		55		70	
11		26		41		56		71	
12		27		42		57		72	
13		28		43		58		73	
14		29		44		59		74	
15		30		45		60		75	

Измерение родительских установок (методика PARI)

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Пол _____ Дата заполнения _____

А — если с данным положением согласны полностью;

а — если с данным положением скорее согласны, чем не согласны;

б — если с данным положением скорее не согласны, чем согласны;

Б — если с данным положением полностью не согласны.

№ п/п	А а б Б	№ п/ п	А а б Б						
1		24		47		70		93	
2		25		48		71		94	
3		26		49		72		95	
4		27		50		73		96	
5		28		51		74		97	
6		29		52		75		98	
7		30		53		76		99	
8		31		54		77		100	
9		32		55		78		101	
10		33		56		79		102	
11		34		57		80		103	
12		35		58		81		104	
13		36		59		82		105	
14		37		60		83		106	
15		38		61		84		107	
16		39		62		85		108	
17		40		63		86		109	
18		41		64		87		110	
19		42		65		88		111	
20		43		66		89		112	
21		44		67		90		113	
22		45		68		91		114	
23		46		69		92		115	

Цветовой тест М. Люшера

Ф.И.О. _____

Возраст _____ дата тестирования _____

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-ый цветовой ряд								
2-ой цветовой ряд								

Опросник родительского выгорания Водошняновой Н.В.

Инструкция.

Уважаемый родитель, мама или папа!

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с вашей заботой о детях и общении с ними. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. Во втором столбце обозначьте цифрой от 0 до 6, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Позиция «0» – никогда;

«1» – очень редко,

«2» – редко,

«3» – иногда,

«4» – часто,

«5» – очень часто,

«6» – постоянно.

Пожалуйста, оцените каждое высказывание только применительно к вашей заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата _____

Вариант ответа

«0» – никогда;

«1» – очень редко,

«2» – редко,

«3» – иногда,

«4» – часто,

«5» – очень часто,

«6» – постоянно.

№	Вопрос	Ответ
1.	К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	
2.	К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон	
3.	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) провести весь день с ребенком	
4.	Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним	
5.	Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума	
6.	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)	
7.	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со	

	своим ребенком	
8.	Я чувствую угнетенность и апатию	
9.	Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка	
10.	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к своему ребенку	
11.	Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует меня	
12.	У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление	
13.	У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи	
14.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	
15.	Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок	
16.	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	
17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком	
18.	Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение	
19.	Я доволен (довольна) своими успехами как родителя	
20.	Я чувствую себя на пределе возможностей	
21.	Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель	
22.	Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности	

Конспекты тренингов

Психологический тренинг для родителей «Если что, я с тобой!»

Автор Лариса Даутова

Цель: Актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

1. Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;
2. Способствовать снижению эмоционального напряжения;
3. Овладение приемами взаимодействия с ребенком

Длительность тренинга: 25-30 мин

Материалы и оборудование: магнитная доска, карандаши, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца (разрезанный на 4 части, лента, детские сказки.

Ход тренинга

Вступление. Добрый вечер уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на тренинг: «Если что, я с тобой!» Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад-это одна большая, дружная семья.

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим.

Предлагаю Вам, поучаствовать в играх; где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребенка.

Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своего ребенка, еще более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше будете понимать интересы друг друга.

Итак, начнем с приветствия друг друга.

Разминка «Подари улыбку»

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

1. Упражнение “Слово – ассоциация”

Психолог: «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, которая поможет настроиться на совместную работу».

Всем вместе предлагает подобрать к слову “мороженое” слово – ассоциацию (например, “жара”). Далее к “жаре” – “море”.

Ведущий начинает игру, произнося слово “семья”, рядом стоящий участник берет массажный мяч и проговаривает свое слово – ассоциацию. Упражнение проводится по кругу.

2. Упражнение «Цветок»

Психолог. Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет игра «Цветок».

Инструкция: предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества.

Вывод: Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

Рефлексия:

- Было трудно?
- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

3. Упражнение «Как тебе лучше?»

Психолог: приглашаю родителей (6 человек) объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника - «ребенка»

Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами:

- 1.«Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю»,
- 2.«Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься».
3. И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали

комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли. Родители обсуждают свои чувства.

4. Упражнение «Чтение сказки»

Цель: показать родителям, насколько важен эмоциональный контакт с ребенком, и при беседе с ребенком, при чтении художественной литературы и т. д

Давайте посмотрим, как же мы общаемся с ребенком, насколько важен нам момент общения с нашими детьми.

Трем участникам предлагаются детские книжки со сказками, первый участник читает отрывок сказки, отвернувшись спиной к родителям, второй – лицом к родителям, но не отрывая взгляда от текста, а третий – рассказывает эмоционально, используя жесты и мимику, выразительно, практически не смотря в текст.

После прочтения предлагается ответить на вопросы: Что вы чувствовали, когда к вам сидели спиной? А когда совсем не смотрели на вас? И понравилось ли эмоционально выразительное чтение, глаза в глаза? Также происходит и при общении с нашими детьми.

5. Упражнение «Чего хотят дети?»

Примечание. Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Слово психолога: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после

чего зачитывают и анализируют написанное. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: «Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».

Заключительная часть.

Ну, вот и подошел к концу наш тренинг. Хотелось бы, чтобы он помог вам в воспитании ваших детей. В заключении я предлагаю упражнение «Аплодисменты». Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами. Уважаемые родители, наша встреча показала, какие вы находчивые, заботливые и любящие родители. Спасибо.

Рефлексия участников тренинга.

Занятие с элементами тренинга «Взаимоотношения в семье. Секреты счастливой семейной жизни» (слайд 1)

Цель: способствовать сплочению членов семьи.

Задачи:

- создание в группе доброжелательной, доверительной атмосферы в группе,
- вызвать интерес у участников и настроить их на работу в группе,
- предоставить участникам возможность лучше узнать друг друга,
- формирование умения слушать и давать обратную связь,
- способствовать безоценочному принятию родителями детей, детьми родителей
- эмоциональная разрядка (показать, как можно приемлемым, увлекательным способом сбрасывать накопившуюся агрессию),
- развитие коммуникативных навыков.
- способствовать формированию целостности семьи,
- актуализация жизненных ценностей семьи.

Ожидаемый результат:

- развитие рефлексивных особенностей,
- снятие напряжения,
- развитие эмпатии,
- выявление семейных ценностей,
- сплочение членов семьи.

Форма проведения: тренинг.

Необходимые материалы и оборудование: листы бумаги писчей, скотч, листы бумаги на каждого участника, карандаши цветные и простые, ластики, фломастеры, 2 газеты, ножницы, интерактивная доска, ноутбук, фотоаппарат, камера, конфеты, музыкальная фонограмма.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Приветствие

Время 2 мин

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть здесь таких заботливых, таких внимательных и таких любящих! Сегодня наша встреча посвящена отношениям в семье. Вместе с вами мы раскроем секреты счастливой семейной жизни.

2. Знакомство с членами группы

Время: 3 мин.

Давайте сядем поудобнее, образуя кружочек, чтобы всех было видно. Прежде чем вместе начать наше занятие – познакомимся. И в этом нам поможет волшебный клубочек. Передавайте его друг другу, представьтесь и скажите какое-нибудь хорошее ваше качество характера начинающееся на первую букву вашего имени (Люба - любящая).

3. Приветствие – разминка: «Локотки» *(музыкальное сопровождение) (слайд 2)*

Время: 5 мин.

Упражнение «Локотки».

Цель: создать благоприятный климат и доверительную обстановку в группе, развивать у участников тренинга навык взаимодействия.

Участникам предлагается встать в шеренгу и рассчитаться на первый, второй, третий. Задача участников - поздороваться с каждым из группы, но не просто так, а особым способом: нужно прикоснуться друг к другу локтями, посмотреть в глаза и сказать что-нибудь приятное. При этом, участники под номером один кладут руки за голову, под номером два - на талию, под номером три - на колени.

При обсуждении упражнения выясняется, как было легче общаться. Участники должны прийти к выводу, что наиболее приятно, легко и эффективно общаться «на равных».

4. Принятие правил группы

Время: 5 мин.

Прежде чем мы перейдем к упражнению необходимо принять правила *(слайд 3)*

ПРАВИЛА РАБОТЫ ГРУППЫ:

- КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Все то, что мы делаем в группе, является закрытой информацией и принадлежит лишь группе, и каждый из нас отвечает за то, чтобы информация, обсуждаемая здесь, не выходила за пределы группы.

- АКТИВНОСТЬ

Всей семьей участвовать в занятиях, проявлять активность в обсуждении вопросов и выполнении заданий, однако эта активность должна быть добровольной

- РАВЕНСТВО

Это очень важное правило, оно означает, что участники тренинга равны между собой, независимо от их должности, опыта, возраста, пола и т.п.

- ДИСЦИПЛИНА

Это правило регулирует организационные вопросы – сбор группы, опоздания, использование телефонов во время занятий – все мы должны начинать и заканчивать вместе

- ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ

Уважаем друг друга, не перебиваем, обращаемся по имени.

- БЕЗОЦЕНОЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ

В процессе общения мы не высказываем своих оценочных суждений о другом человеке и его мнении.

- Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Каждый из нас говорит от своего имени.

- ИСКРЕННОСТЬ И ПРАВО «ВЕТО»

Каждый из вас искренне говорит том, что он чувствует, однако, если мы не хотим говорить на данную тему, то искренне заявляем о том, что не хотим обсуждать этот вопрос.

- ОБРАЩЕНИЕ

Давайте договоримся, как мы будем друг к другу обращаться. Заполнение бейджей участниками тренинга.

- ПРАВО ВЕДУЩЕГО

В случае если ведущий считает, что пора прекратить обсуждение или упражнение, он имеет право прервать их.

5. Упражнение «Продолжить фразу...» (слайд 4)

Время: 5 мин.

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю когда.....»

«Я люблю когда.....»

«Мне радостно, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

“Я горжусь собой, когда...”

«Я мечтаю о том, что ...». Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по кругу.

«Самые счастливые события в жизни» Участникам группы предлагается вспомнить самые счастливые события в жизни и перечислить их.

6. Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок» (музыкальное сопровождение)(слайд 5)

Время: 15 мин: (работа 2-х групп: дети-родители)

Дети отдельно от родителей составляют список, который характеризует идеального родителя.

Родители, объединившись, составляют свой список характеристик идеального ребенка.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального родителя, либо идеального ребенка».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей. Упражнение заканчивается тем, что составленные списки разрываются, а пары (родитель - ребенок) обнимаются.

7. Игра «Снежки» (музыкальное сопровождение) (слайд 6)

Время: 7 мин:

Две команды: родители и дети. Материалы: старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Скотчем обозначаем линию, разделяющую две команды.

Возьмите мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды (команда – родители и команда – дет) и, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Обсуждение.

8. Упражнение «Рисуем герб семьи» (слайд 7)

Время: 15 мин.

Участники должны создать герб своей семьи. Герб надо красиво оформить.

Геральдика - наука о гербах - одна из вспомогательных исторических наук. Возникла она в Германии, и у нее есть свои законы. Например, грифон - символ могущества и власти - на гербе Севастополя должен быть только

серебряного цвета, так как серебро символизирует невинность и доброту. А красный цвет поля – символ храбрости

(слайд 8)

С давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Пришло время нам придумать герб и разместить их на своём листе бумаги. Ведущий раздаёт участникам игры бумагу формата А4, которая играет роль щитов, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

Рисование должно быть совместным.

Мы держим в руках могучие средство защиты, источники силы и вдохновения – ваши гербы. В них – мудрость и прозорливость, личный опыт и опыт предыдущих поколений. В этих гербах отражены высота устремлений и жизненно важные ценности.

Рефлексия. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

- каковы ваши впечатления от этого упражнения?
- о чем побудило задуматься создание герба?

9. Игра «Угадай, у кого конфета», «Кого затронули» (или: «Кто съел конфету»).*(музыкальное сопровождение) (слайд 9)*

Время: 8 мин.

Просим вас закрыть глаза и сложить ладони «лодочкой», затем он проходит и вкладывает в ладони трех-четырех участников мелкие конфетки. После того как их положили в ладошки, играющим надо быстро засунуть их за щеку и вести себя так, чтобы другие не заметили «сладкое» выражение лица. В таком варианте отпадает необходимость в призах, а участникам легче выполнять задачу, так как не надо следить за руками, чтобы их случайно не расцепить.

Когда по команде все откроют глаза, каждый может высказать не больше трех подозрений по отношению к другим участникам.

Такая игра хорошо сближает участников и способствует развитию коммуникаций в группе.

10. Упражнение «Мы такие разные» (слайд 10-15)

Время: 8 мин.

Итак, перед вами пять фигур: круг, квадрат, треугольник, зигзаг, прямоугольник.

- Посмотрите на них внимательно и выберите для себя ту фигуру, которая вам больше всего нравится, нарисуйте её у себя на листочках. Не страшно,

если фигуры получатся не совсем, такими как у меня, ведь мы все разные, и рисунки наши тоже могут быть не похожи.

11. Рефлексия (слайд 16)

Время: 10 мин.

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?
- Ваши пожелания.

«Дарите радость людям!» - хороший секрет счастливой жизни любого человека. А какой же секрет семейной жизни? Все так же очень просто: ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ РАДОСТЬ! Для чего люди создают семью? Ведь если задуматься – ответ-то на поверхности: чтобы жизнь была полная, радостная, самая счастливая, более осмысленная для каждого!

12. Ритуал прощания (слайд 17)

Мы завершаем наше тренинговое занятие. Спасибо, мне было приятно с Вами заниматься.

Занятие для подростков «Моя семья сейчас и моя семья в будущем»

Цель: Способствовать осознанию и принятию своего семейного опыта для последующего построения своей будущей семьи.

Задачи:

- 1) улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- 2) повысить самосознание;
- 3) улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- 4) осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали.

Форма проведения: беседа, обсуждение в группе, игра, творческая работа.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, маркеры, листы формата А3, моток веревки, ножницы, различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги, буклеты, памятки, листовки.

Вступительное слово.

Ведущий: - Добрый день, дорогие дети, я очень рада нашей встрече! Сегодня тема нашего занятия «Моя семья сейчас и моя семья в будущем».

Ход занятия:

Приветствие «Пожелание на сегодняшний день»

Цель: вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Инструкция. Ведущий: - Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно подарить человеку улыбку – будьте оригинальны! Вы передаете мягкую игрушку тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому передали игрушку, в свою очередь вручает ее следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательны друг к другу и постараемся подарить пожелание каждому.

Беседа о семье.

Ведущий: - У каждого человека есть семья. Семья – это великий дар. Давайте послушаем, что значит слово семья? Семь Я. Семья – это много родных людей. Так что же такое семья? Давайте обратимся к определениям, взятым из словарей.

Словарь Ожегова С. И.:

1. Это группа живущих вместе близких родственников.

2. Объединение людей, сплоченных общими интересами.

Ушаков Д.Н.:

Семья – группа людей, состоящая из родителей, детей, внуков и ближних родственников, живущих вместе.

Ведущий: - Какое из этих определений более точно подходит к слову семья? Почему? Семья – это то, что мы делим на всех всем понемножку: и слёзы и смех. Взлёт и падение, радость, печаль, дружба и ссоры, молчанья печать. Семья – это то, что с тобой навсегда.

Упражнение «Связанные одной цепью»

Цель: показать присутствие незримых семейных связей.

Материал: отрезок веревки длиной один метр для каждого участника; моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Ведущий: - В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье.

Инструкция

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти - десять.)

Ведущий: - Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа

хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Обсуждение

- Насколько вы чувствовали себя связанными с другими?
- Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый?
- Где возникла напряженность?
- Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Ведущий: - Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

Упражнение «Семейные истории»

Цель: обучение системному восприятию семейных процессов.

Материал: крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания — счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

Упражнение «Идеальная семья»

Цель: создание правильного представления об идеальной семье.

Материал: листы бумаги А4 и цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция

Изобразите в виде рисунка ответы на следующие вопросы:

- Как вы представляете себе идеальную семью?
- Что в ней делают родители?
- Как вы представляете себе «правильное» воспитание детей, «хороших» детей, что ожидают от них родители?

(Подростки, особенно младшие, идеализируют благополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет - много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, велосипеды, часы, - и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей).

Игра «Жизнь идеальной семьи»

Цель: формирование и развитие семейных ценностей.

Инструкция

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники - зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

Упражнение «Представление о своей будущей семье»

Цель: оценить состояния участников группы.

Инструкция

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице,ходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят своими делами? Ты проходишь в комнату. Оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел.

Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»

Цель: сформировать представление о своей будущей семье, эмоциональном состоянии в этой семье.

Материал: большие листы картона или ватмана и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги.

Инструкция

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. После создания коллажей участники представляют свои работы.

Игра «Сердечки»

Материал: Заранее подготовленные сердечки из бумаги.

Инструкция

Каждый участник тренинга получает по одному сердечку, на котором ему предлагается написать отклик о занятии.

Ведущий: -На прощание я дам вам «10 наставлений»:

- Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
- Не бойся! Трус обречен на поражение.
- Трудись! Другого пути к успеху не дано!
- Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок – и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.
- Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай и себя, помни о психологической защите!
- Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других. И ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения людей.
- Оставайся всегда и во всем самим собой и иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого. В противном случае ты всегда будешь лишь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.
- Избегай злых людей, ибо зло заразительно.
- Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех.
- Слушай старших, и ты избежешь многих бед.

Прикрепите эти наставления на видное место у себя дома. Перечитывайте их. В них мудрость народов и веков.

Тренинг для родителей «Радость воспитания»

Цель: осознание родительской роли, определение истинных ценностей в своей жизни и реализация своих возможностей в воспитании ребенка.

Задачи:

- Научиться разрешать конфликты мирным путем, не оказывая влияния с позиции силы;
- Найти пути, ведущие к развитию у ребенка правильной оценки своих поступков;
- Осознать конечные цели, которые преследует ребенок своим поведением;
- Стать счастливым и спокойным родителем

Форма проведения: занятие.

Необходимые материалы и оборудование: листы бумаги на каждого участника, флипчарт, скотч, карандаши цветные и простые, маркеры, фломастеры, спектрокарты У. Халкола, А. И. Копытина, смайлик мячик, широкая лента или платочек – 6 шт.

Ход занятия:

Ведущий: В детстве мы не раз давали себе обещание не повторять ошибок своих родителей, когда вырастем. Кто из нас не раз говорил себе: "Я никогда не буду поступать так с собственным ребенком"? Но когда появляются дети, нам не помогают, ни данные себе когда-то обещания, ни кипы книг по детской психологии и педагогике, ни советы подруг, а уже тем более бабушек... Ошибки в воспитании приводят к тому, что дети становятся скрытными и неуправляемыми, детская агрессия накаляет отношения в семье, а нередко даже приводит к разводу родителей! Сегодня мы с вами поговорим о том, как изменить взрослое отношение к особенностям детского поведения и проблемам детства. О том, как строить общение и сотрудничество между взрослыми и детьми. Обсудим, как можно

научиться быть успешным родителем, педагогом.

1. Приветствие «Передай пакет»

Цель: стимулировать внимание участников тренинга, активизировать их творческие способности, привлекать родителей к совместной деятельности помочь родителям узнать друг друга.

Ведущий: Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Предлагаю вам бумажный пакет, в котором написаны задания. Пакет передаете по кругу или бросаете друг другу. Начинать выполнение задачи мы будем под музыкальное сопровождение. Когда музыка стихнет, тот, у кого в этот момент оказался пакет открывает его и берет первый, попавший в руки листок, читает и выполняет задание. Игра будет продолжаться пока все листочки в пакете не закончатся.

(Примеры вопросов и задач: назови свой любимый цвет, назови свое имя, любимое хобби, какую музыку вы слушаете, какие качества цените в людях, какой любимый фильм, напойте любимую песню, какое время года вам больше всего нравится, яркое воспоминание из детства, кем вы хотели стать в детстве и воплотилась ли ваша мечта в жизнь?)

2. Правила

Сообщение психолога о правилах работы группы (подготовить на отдельном плакате). Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы. Перечень правил:

- *Активность.* Старайтесь участвовать во всех упражнениях.
- *На занятии может говорить только один человек.* Не перебивайте! Уважайте друг друга! Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом
- *Правило поднятой руки.* Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.
- *Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.*
- *Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что*

делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

- *Правило «стоп».* Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

- *Наказание*

3. Презентация «Давайте познакомимся» (работа в дневниках)

Ведущий: Уважаемые родители! Наша встреча будет необычная. Все что будет происходить, предлагаю оставить в своей памяти. Предлагаю каждому из Вас дневник для работы на сегодняшней встрече. Рекомендую быть откровенными, искренними, открытыми в своих ответах, потому что это позволит помочь найти пробелы в воспитании вашего ребенка и проанализировать их. Ваши ответы будут конфиденциальными, поэтому надеюсь на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания. Откройте дневники и заполните первую страницу.

Имя _____

Ваше кредо _____

Ваши семейные ценности _____

Для эффективности работы предлагаю вам заполнить визитки со своим именем.

4. Беседа «Вспомним своих родителей»

Ваш ребенок стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу. Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот

период на ваше нынешнее отношение к собственным детям.

- *Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?*

- *Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?*

- *Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то, каким образом?*

- *Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?*

- *Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?*

- *Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то, каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?*

- *Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы (Например, «Тише едешь – дальше будешь».) Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения?*

- *Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам?*

- *Соревновались ли они с вами или друг с другом?*

- *Было ли у вас ощущение, что, в общем и целом, они находятся на вашей стороне?*

- *Что вам особенно не нравилось в них? Почему?*

- *Что вам особенно нравилось в них? Почему?*

Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них.

Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?».

Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские.

Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?».

Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.

5. Упражнение «Что я возьму из опыта своих родителей».

Цель: проанализировать опыт собственного воспитания и определить позитивные и негативные стороны влияния семейного воспитания.

(Вначале выполнения упражнения ведущий просит группу вспомнить истории из своего детства, методы воспитания родителей, которые применяли к ним родители в детстве).

Ведущий: Предлагаю вам разделить лист на две части. В одной половине листа запишите, положительный опыт, который вы возьмете из опыта своих родителей (не менее 3 пунктов), в другой половине листа напишите отрицательный опыт, который вы никогда не будете использовать в своем родительстве.

Вывод: опыт собственного родительства формируется на основе моделей семейного воспитания.

6. Упражнение «Карта родительских ролей»

Цель: повышение уровня родительской компетентности.

Ведущий: Быть родителем – очень сложная и многосторонняя задача. Нам известно, что ребенку нужны любовь, забота и ограничения. А что это обозначает в действительности? Быть родителем – это роль человека на всю жизнь. Умение быть родителем рождается в результате взаимоотношений с ребенком, но каждый родитель получает начальные навыки для этого процесса из своего родного дома и из окружающей среды, в которой он вырос. Быть ответственным родителем – это необходимость для нормального развития ребенка, а также немаловажная задача с позиций общества, может быть, самая важная с точки зрения жизни.

Рассмотрим с вами «Карту родительских ролей». Отметьте, пожалуйста, какие роли, по Вашему мнению, выполняет родитель в воспитании ребенка? Распределите круг на сектора и отметьте эти роли. Пронумеруйте их в

порядке

значимости

для

вас.

7. Игровое упражнение «Запрет».

Ведущий: Посмотрите, пожалуйста, на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура - треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а у кого в руках окажется круг – будет мамой. Мать ребенка очень о нем заботиться: следит за тем, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещает прыгать ребенку по лужам, бегать по улице, прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот и т.д. Рассмотрим все выше перечисленное на конкретном примере.

Ты – маленький ребенок. Вы с мамой спешите в детский сад. А ты очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов ребенок - Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты. - Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой! Перестань глазеть! – я тебе отвечаю. (Завязываю глаза платочком) Вы бежите дальше, и встречаете по дороге подругу мамы и, взрослые быстро обмениваюсь с последними новостями. Ты внимательно слушаешь, а потом говоришь:

- Мама, а кто такой дядя Юра?

- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще ты чего уши развесила, как не стыдно! Закрой свои уши! (Завязываю платочком уши)

Мама прощается с подругой, и вы бежите дальше.

- Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая...

- Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь ты помолчать! Закрой рот! (Завязываю платочком рот)

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Мама кричит:

- Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого!

Выброси сейчас же! Убери руки! (Завязываю руки платочком)

Но тут ребенок начинает скакать, задирать ноги. Мать в ужасе кричит на неё.

- Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой

смирно! (Завязываю платочком ноги)
Ребенок начинает хныкать. Мама продолжает на неё кричать:
- Что реवेशь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь
меня! Я кому сказала – перестань реветь, ты слышишь меня! (Завязываю
платком сердце).

Ведущий: Посмотрите на этого ребенка, сможет ли он в этом состоянии
эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности,
развиваться полноценно. Эти все действия и слова родителей негативно
влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс,
помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;
- Не завязывать рта - выслушать ребенка;
- Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;
- Не завязывать ноги - обуть резиновые сапоги;
- Не завязывать сердце – выслушать и понять ребенка.

Ведущий: вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя
запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании
окружающей среды и в общении с родителями, ребенок развивается и это
влияет на социализацию ребенка.

8. Игровое упражнение «Запрещаем – разрешаем»

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий
детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты
анализируются: родители совместно с ведущим (психологом, педагогом)
прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

Ведущий: Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинаясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

9. Работа с набором «Спектро-граффити» («Спектрокарты» У. Халкола, А. И. Копытин)

Ведущий: вашему вниманию представлены фотографии. В течение 5-10 минут внимательно рассмотрите фотографии и выберите из них одну или две, которые отвечают на вопрос «Что является для вас наиболее важным в жизни в настоящий момент?» после выбора член группы садится на свое место, показывает и комментирует свою фотографию. Просьба не прерывать рассказ вопросами и обсуждениями, каждый лишь по очереди рассказывает про свою фотографию. После того, как все участники расскажут про выбранные фотографии, мы можем перейти к вопросам и комментариям.

10. Завершающее упражнение «Пожелания по кругу»