

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное образовательное учреждение
Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

Утверждена
приказом ГОУ РЦПМСС «Сайзырал»
№ 12 от «22» февраля 2011 г.
Директор _____ Полякова В.В.

ПРОГРАММА
Психолог и семья: активные методы
взаимодействия

Автор – А.Ю. Монахова

*«Два человеческих изобретения можно считать самыми трудными,
а именно: искусство управлять и искусство воспитывать...»*

И. Кант

*«Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью,
какая складывается намеренно или ненамеренно.*

*Жизнь семьи тем и сильна, что впечатления ее постоянны,
обыденны, что она действует незаметно, укрепляет
или отравляет дух человеческий, как воздух, которым мы живы».*

А. Н. Острогорский

Пояснительная записка

В детстве закладывается основа личности человека и его судьбы. Исследования показывают, что современные родители, воспитывая детей, все больше нуждаются в помощи специалистов. Консультации нужны не только родителям детей неблагополучных групп или групп риска. Они необходимы и благополучным семьям. Многие родители в сегодняшней ситуации обескуражены или фрустрированы. По мнению ученых, в настоящее время все чаще наряду с детьми с уравновешенной психикой, гармоничным характером встречаются дети эмоционально неустойчивые. У детей нередко наблюдаются самые разные варианты личностной акцентуации: импульсивность, агрессивность, лживость, криминальные наклонности, а также повышенная ранимость, избыточная эмоциональная чувствительность, застенчивость, замкнутость и т.д. Многие родители хотят научиться лучше воспитывать своих детей, им нужны средства и методики, они могут использовать и психотерапевтические методы на доступном для них уровне. Совсем не обязательно давать родителям глубокие знания, но познакомить их с основными положениями, подходами, показать, каким образом можно повысить самооценку ребенку, дать ему возможности для личностного роста, научить лучше чувствовать и понимать своего ребенка, открыто и честно строить взаимодействие необходимо.

Можно привести немало примеров, когда вмешательство психолога, проведенная беседа с ребенком, консультация для родителей приносили безусловную пользу. Эффективная работа психолога с семьей становилась предпосылкой к формированию нового отношения родителей, способного улучшить какое-то качество личности или его свойство, облегчить адаптацию ребенка к учебному процессу или смягчить сложные семейные условия.

Чтобы укрепить сотрудничество школы и семьи, психологи разнообразят формы взаимодействия с семьей: организуют встречи, проводят интервью, анкетирование, практикумы, тренинги, разрабатывают памятки, семинары родителей по обмену опытом воспитания, приобщают к чтению психологической литературы и т. д.

Психологами творческого склада изобретаются и другие уникальные формы работы.

Образовательные процессы повышения компетентности родителей в учебных заведениях идут. Социальный заказ на такую работу очевиден, однако задача образования родителей пока не признана обществом как фактор первостепенной важности.

Все мы только выиграем оттого, что родители осознают важность своего влияния на развитие личности ребенка, научатся содействовать его гармоничному развитию, активно сотрудничать с учебным заведением. Учителя, психологи, дети и родители могут научиться, лучше понимать друг друга, и помочь друг другу почувствовать себя сильнее и лучше.

Цели и задачи работы психолога с родителями

Цели и задачи работы психолога с родителями формулируются исходя из Положения о психологической службе в системе народного образования и зависят от общей и профессиональной подготовленности психолога, а также от особенностей родителей (образования, степени заинтересованности в воспитании ребенка, материального положения и многих других), от отношения администрации к формированию единого образовательного пространства в школе, объединяющего усилия педагогов, родителей, администрации и детей. Взаимодействие психолога с родителями. Позволяет решать задачи в нескольких направлениях: научно-исследовательском, прикладном и практическом.

Научно-исследовательское направление включает изучение законов обучения взрослых (родителей), проведение исследований по проблемам методологии, разработке оптимальных методов и форм совместной работы. Одна из задач здесь - научное обоснование и операциональная разработка психодиагностических, психокоррекционных, психопрофилактических и развивающих программ и др.

Прикладной аспект предполагает использование психологических знаний родителями, которые в содружестве с психологом изучают психологические закономерности развития ребенка, участвуют в решении его проблем в образовательном учреждении.

Практический аспект, включает в себя работу с родителями по решению конкретных проблем ребенка, используя имеющиеся на сегодняшний день научные знания, методы, психологические закономерности. Изучение проблем ребенка во взаимоотношениях со школой может стать дополнительным поводом для самоосознания и личностного роста родителей, развития самоконтроля, рефлексии и др., и в целом способствовать укреплению сотрудничества с образовательным учреждением.

Основная идея организации работы с родителями заключается в следующем: *помочь развитию личности ребенка и родителей путем снятия ограничений и освобождения потенциала*. Эта идея изменения выражается в различных терминах: развитие, рост, актуализация, интеграция и в целом представляет собой «некий общепризнанный ценностный конструкт, отражающий реинтеграцию личностного «Я» на основе нового опыта и готовности к восприятию нового опыта» (А. Ф. Бондаренко). Фактически речь идет о воздействии на те или иные составляющие самосознания, которое осуществляется даже в тех случаях, когда подобная задача является второстепенной.

Разработка оптимальных методов и форм развития самосознания родителей в условиях учебного заведения является частью общей задачи организации работы с родителями. Терапевтический эффект будет проявляться в той мере, в какой организуемый процесс работы будет укреплять или достраивать структуры самосознания и тем самым активизировать и оптимизировать процессы самоорганизации и саморазвития.

Через сплочение и мобилизацию совместных усилий родителей, детей, учителя и психолога мы можем эффективнее решать задачи сопровождения личностного и возрастного развития детей.

Что же можно сделать для того, чтобы как можно больше родителей стали настоящими партнерами школы в деле воспитания детей?

- Верить в важность и необходимость совместных действий, поднимать авторитет семьи;
- воспринимать ошибки в воспитании, как создание новых возможностей для развития;
- учитывать интересы родителей;
- опираться на жизненный опыт родителей;
- отказаться от модели «тушения пожара в семье, когда проблема носит явно выраженный или хуже того — хронический характер, ориентироваться на профилактическую работу;
- обращаться к ресурсам семьи, не концентрироваться на ее недостатках;
- верить, что любая семья имеет сильные стороны.

К наиболее важным предпосылкам организации работы с родителями, на наш взгляд, относятся:

- поддержка со стороны руководства (предполагает правильную аргументацию необходимости);
- сотрудничество с классными руководителями (позволяет снять возможную напряженность);
- мотивация родителей (необходимы аргументы для соответствующих действий);
- умение вовлечь в работу родителей для достижения согласованных целей (через организацию обсуждения и планирование);

— хороший контакт и эффективное взаимодействие с родителями (через создание доверительной рабочей обстановки, устраняющей неопределенность и неуверенность в отношениях);

— инновационный климат в работе, который допускал бы свободу действий (в определенных пределах), инициативу, свободное высказывание идей, возможность экспериментирования и творчества.

Все перечисленные предпосылки, от которых зависит динамика взаимодействия с семьей, тесно связаны.

Ожидаемые результаты

- Осознание родителями значимости своей родительской деятельности, развитие родительской ответственности.
- Преобладание оптимизма во взгляде родителей на жизнь, на возможность решения родительских и семейных проблем.
- Улучшение психоэмоционального климата в семье.
- Повышение воспитательного потенциала семьи. Повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей.

Сроки реализации программы

- Описанный вариант программы предполагает занятия с родителями и их детьми 10-14 лет в течение 1,5—2 месяцев с периодичностью один раз в неделю, каждое занятие рассчитано на 1 час, всего 15 занятий.
- В группу может входить от 5 до 7 человек.
- Формирование групп происходит на добровольной основе.

Содержание занятий

Цели: обогащение эмоционального опыта родителей; развитие чувства эмпатии, формирование критического отношения к стереотипам воспитания.

Форма проведения: социально-психологический тренинг.

Тематический план

№	Тема	Часы
1	Семья и ее влияние на ребенка	1
2	Факторы, влияющие на психологическое благополучие ребенка в семье	1
3	Ритмы жизни	1
4	А правда ли, что с детства можно быть взрослым или до старости оставаться ребенком?	1
5	Роли, которые мы выбираем	1
6	Знаю ли я своего ребенка?	1
7	Средства массовой иллюзионистики	1
8	Агрессивное поведение	1
9	Если отношения с ребенком вышли из-под контроля...	1
10	Хвалить самого себя – нескромно?	1

11	Когда в товарищах согласья нет...	1
12	Что мешает нам выслушать и понять своего ребенка?	1
13	Переориентация контроля	1
14	Права личности родителя	1
15	Конфликты и способы их решения	1
ИТОГО		15.

Литература

1. Б. М. Бим-Бад, доктор педагогических наук, профессор, академик РАО. В. С. Лысенко, кандидат философских наук. «Семейная педагогика»;
2. Казанцева Татьяна Юрьевна, психолог/Статья отнесена к разделу: Школьная психологическая служба «Агрессию под контроль», 2010г;
3. Питер Л.Бенсон, Джуди Галбрайт, Памела Эспеланд. «900 практических советов родителям и детям», Санкт-Петербург-2009г.

Методические рекомендации к программе.

Трудности и проблемы

Факторы, препятствующие эффективной работе

Перечислим факторы, которые препятствуют эффективной организации работы с родителями:

- ожидание быстрого и легкого успеха (желание быстро найти легкие ответы на трудные вопросы);
- отсутствие опыта группового взаимодействия, неотработанность поставленной задачи с точки зрения личностной значимости для родителей;
- трудности в налаживании коммуникаций между друг другом (закрытость родителей);
- редкость и кратковременность такой работы;
- завышенные и нереалистические ожидания от психолога;
- неэффективно сформированные группы (в частности, наличие в группе конфликтующих сторон).

Другая трудность в организации работы с родителями заключается в том, что родители — взрослые Люди, которые имеют свои взгляды, закрепленные в «генах», стереотипы, например, такие, как: «я и так все знаю» — отрицание возможности приобретения нового опыта, «чему Вы можете меня научить, я Вас старше — Демонстрация превосходства возраста, воспитание — не мужское дело» — пола, «Вы психолог, Вы и занимайтесь» — долженствований и др. Встречаются трудности, связанные с предоставлением

теоретического материала. Родители приходят на занятия с разным уровнем профессиональной подготовки, знаний, разной степенью заинтересованности в работе. Иногда просто не хватает времени, чтобы найти для изложения теории общую платформу. Лучше всего теория усваивается в интеграции с практикой. Через практические упражнения, задания родители лучше усваивают и интегрируют теоретический материал.

Чаще всего сопротивление родителей возникает в случаях, когда:

- не объяснены цели работы. Таинственность и двусмысленность порождают неизвестность и беспокойство;

- родители не приняли участия в планировании совместной работы. Родителям свойственно поддерживать любые изменения, если они принимали участие в их подготовке. Все мы готовы следовать собственным рекомендациям;

- игнорируются традиции коллектива. Необходимо гармонично встроиться в привычные формы работы, например, использовать возможности родительского собрания;

- проводимая работа требует дополнительных энергетических ресурсов, грозит увеличением затраченного времени;

- кажется, что и так хорошо («И зачем это все придумали?»);

- инициатор работы не пользуется уважением и доверием. К сожалению, часто мы смотрим не на проект, а на его автора. Если он нам антипатичен и не вызывает доверия, то мы бессознательно переносим это на его предложения, независимо от их истинной ценности.

Таким образом, в начале работы многие родители осторожно относятся к действиям психолога, так как необходимы Усилия для серьезной работы или есть угроза их личному благополучию. Сопротивляются они и методам, с помощью которых психолог пытается осуществить взаимодействие с родителями.

Мотивирование родителей

«Совместная деятельность разных людей — это проблема, напоминающая эффект Вавилонской башни» (Г. П. Щедровицкий), с попыткой выстроить систему взаимопонимания и продуктивного взаимодействия. А это требует если не прямого совпадения мотивов, то хотя бы их гармонии.

Обратим внимание на несколько важных моментов взаимодействия психолога с родителями, учет которых позволяет повысить заинтересованность родителей в совместной работе.

Идеология обучения взрослых (а в каких-то ситуациях психологу приходится учить родителей) предполагает установление равноправных партнерских отношений, когда и та и другая стороны вместе исследуют проблему ребенка и каждое мнение имеет право на существование. Основная функция психолога в работе с семьей —

поддержка и помощь. Преобладание контрольно-оценочных действий психолога может оттолкнуть родителей от взаимодействия с психологом.

Практически каждый из родителей имеет свою точку зрения. Он рассчитывает на то, что его услышат, а предложения встретят заинтересованно. Любой из родителей, внесший свой вклад в осуществление какого-либо проекта или идеи, имеет право на признание и поощрение. Родителям требуется информация о качестве вложенного труда, к тому же она должна быть своевременной и оперативной. Психолог может дать родителям достоверную информацию о позитивных изменениях в поведении ребенка, об улучшении его взаимоотношений с классом, педагогом... Именно такая позитивная информация стимулирует родителей на дальнейшее улучшение отношений с ребенком и психологом. Непосредственно видимые результаты действий повышают интерес к совместной работе.

Родители остро реагируют, если их старания и полученные результаты приводят к тому, что, их больше загружают. Так «убивают» инициативу. Свобода выбора (пространство для инициативы) — необходимое условие успешного общения с педагогом и психологом. Большинство родителей стремится в процессе взаимодействия с психологом приобрести новые знания. Повышенные требования, дающие шанс дальнейшего развития, принимаются охотнее, чем заниженные. Если информация примитивна, ниже возможностей или уровня развития родителей, интерес пропадает.

1.Тема «Семья и ее влияние на ребенка»

«Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, какая складывается намеренно или ненамеренно. Жизнь семьи тем и сильна, что ее впечатления постоянны, обыденны, что она действует незаметно, укрепляет или отравляет дух человеческий, как воздух, которым мы живы».

А Н. Острогорский (запись на доске или плакате)

Каждый человек появляется на свет как нечто новое, еще никогда не существовавшее до сих пор. Каждый человек по-своему видит, слышит, чувствует, думает, имеет индивидуальные возможности, способности, черты характера и т. д.

Тест

Каждый человек проходит свой путь развития. Выделим, например, следующие этапы развития человека:

I. 0–3 года.

II. 3–5 лет.

III. 6–10 лет.

IV. 11–14 лет.

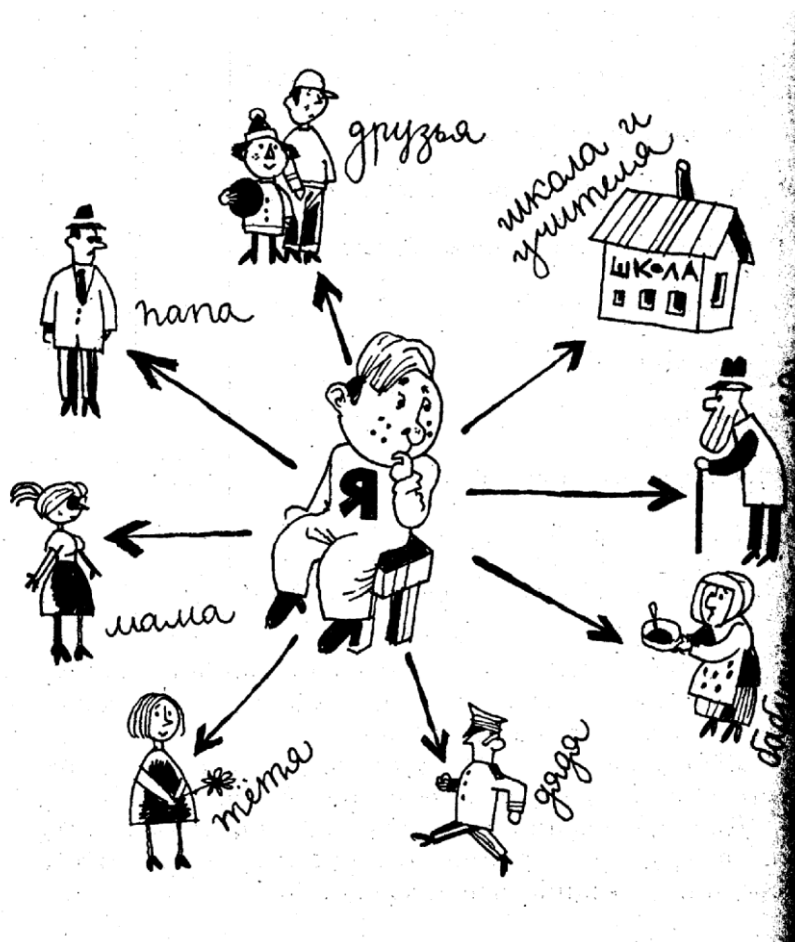
V. 15—17 лет.

Задание

Вспомните себя в каждый из этих периодов. Напишите, кто оказал на вас наибольшее влияние?

Чему вы научились?

В конце работы следует обсудить полу результаты.



1. Тема

«Факторы, влияющие на психологическое благополучие ребенка в семье»

Что вы знаете о важности следующих факторов, влияющих на развитие ребенка? Если этот фактор кажется, вам важным, поставьте напротив него знак «+». Если нет, то «-».

Запись на доске или плакате.

Факторы, влияющие на развитие ребенка	Да	Нет
1. Планирование беременности		
2. Ожидание ребенка определенного пола		
3. Постоянство материнской заботы		
4. Режим питания		
5. Наказания		

6. Поощрения		
7. Стилль воспитания в семье.		
8. Порядок рождения ребенка в семье		
9. Имя ребенка. В честь кого его назвали		

С помощью этой таблицы психолог анализирует приведённые факторы, обсуждает их с родителями, организует исследование.

Исследование: *«Может ли влиять порядок рождения на развитие ребенка? Каким образом?»*

Для проведения исследования родители делятся на группы: группа «младших», «старших», «средних», «единственных» детей.

После групповой работы проводится обсуждение результатов.

Задание: Опишите особенности характера единственного, старшего, среднего и младшего ребёнка в семье.

Комментарий

Старшему ребенку в семье свойственны ответственность, добросовестность, стремление к достижениям, честолюбие. Он часто берет на себя часть родительских функций, заботясь о младших детях в семье. Он может чувствовать себя ответственным за семейное благосостояние, продолжение семейных традиций, часто становится лидером. Рождение следующего ребенка приводит к лишению его исключительной позиции в обладании любви и заботы матери и часто сопровождается ревностью к появлению соперника.

Младшему ребенку в семье больше свойственны беззаботность, оптимизм, готовность мать чужое покровительство. для членов семьи он может так и остаться навсегда малышом. К его достижениям родители, как правило относятся менее требовательно.

Средний ребенок может показывать характеристики как младшего, так и старшего или комбинации. Часто вынужден бороться за то, что быть замеченным и получить свое место в семье.

Единственный ребенок оказывается именно самым старшим и самым младшим ребенком в семье. Более, чем какой-либо другой ребенок, единственный ребенок наследует характеристики своего родителя того же пола. Единственные дети часто имеют привязанность к родителям протяжении всей жизни. Поскольку родители склонны возлагать большие надежды на единственного ребенка, как и на старшего, обычно отличается в школе и в последу областях приложения сил. Имея меньше возможностей для игры с другими детьми, он может походить уже в детстве на маленького взрослого.

Если разница в возрасте составляет больше пяти — шести лет, каждый из детей будет приближаться по своим характеристикам к единственному ребенку. Чем меньше разница в возрасте, тем более

вероятно, что дети будут вступать в конкуренцию за достижения между собой.

3. Тема **«Ритмы жизни»**

Тест

Трудно ли вам привыкать к работе после отпуска?

Сколько времени вы можете работать без перерыва?

Как часто меняется ваше самочувствие во время рабочего дня?

Вы любите по вечерам долго засиживаться? Легко ли вам вставать рано утром? Чувствуете ли вы приход весны? Знакомо ли вам состояние бессонницы?

Комментарий

Как во всем живом мире, так и в организме человека проявляются определенные явления, знаменуя собой наступление следующего отрезка времени. Цветение растений, чередование сна и бодрствования и многие другие циклические процессы в природе — все это проявление биологических ритмов, или ход биологических часов.

Под биологическими часами понимают еще способность организмов чувствовать и измерять время. Этой способностью обладают практически все живые существа, от растений до человека. О ритмическом изменении состояния организма человека известно было давно. Греческий врач Герофил из Александрии за 100 лет до нашей обнаружил, что пульс у здорового человека меняется в течение дня. Подсознательно человек выбирал для работы такие часы, когда легче работалось. Только примерно 400—500 лет назад век начал жить по часам, а до этого в них и необходимости не было.

С той точностью, которая была обнаружена, «работали» природные и биологические часы, работу своих «живых» часов человек практически не осознавал.

Это интересно

Первым человеком, остро почувствовавшим «поломку» биологических часов, был американский летчик Вилли Пост, совершивший в 1931 году облет земного шара за 8 дней.

Его биологические часы вынуждены были все время приспособливаться к местному времени на протяжении всего полета. И в итоге — бессонница, усталость, плохое самочувствие.

Задание

Нарисуйте циферблат. Отметьте время:

- 1) когда любая работа выполняется легко;
- 2) время, когда работоспособность снижается;
- 3) время наступления нового всплеска энергии.

У вашего ребенка свой ритм жизни и, нарушив его, вы нарушаете его биологические часы. Необходимо понаблюдать за состоянием

ребенка, а потом помочь ему выработать правильный режим дня, изменив что-то вместе с ним.

4. Тема

«А правда ли, что с детства можно быть взрослым или до старости оставаться ребенком?»

Тест

1. Вы потеряли важные документы, что вы подумаете?
2. Вы получили неожиданно в наследство огромную денежную сумму, как вы ей распорядитесь?
3. Представьте ситуацию: вы сильно устали, а ваш ребенок отказывается помогать вам в домашних делах, вы думаете...
4. Любите ли вы давать советы?
5. Просят ли совета у вас?
6. Ваш любимый сказочный герой?

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда ему необходимо разобраться в себе.

Каждая личность имеет три состояния «Я», которые являются отдельными и особенными источниками поведения: состояние «Я» взрослого, состояние «Я» родителя, состояние «Я» ребенка.

Эти три состояния определяются следующим образом.

Состояние «Я» родителя содержит установки и поведение, перенятые извне, в первую очередь своих родителей. Внешне они часто выражаются предубеждениях, критическом и заботливом поведении по отношению к другим. Внутренне они переживаются как старые родительские наказы, которые продолжают влиять на нашего внутреннего ребенка.

Состояние «Я» взрослого не зависит от возраста личности. Оно ориентировано на восприятия текущей реальности и на получение объективной информации. Оно является организованным, приспособленным, находчивым и действует, изучая реальность, оценивая свои возможности и спокойно рассчитывая.

Состояние «Я» ребенка содержит все побуждения, которые возникают у ребенка естественным образом. Оно также содержит запись ранних детских переживаний, реакций и позиций «старое» (архаичное) поведение детства.

Когда ВЫ действуете, чувствуете, думаете подобно тому, как это делали ваши родители, находитесь в **состоянии «Я» родителя**.

Когда вы имеете дело с текущей реальностью, накоплением фактов, их объективной оценки, вы находитесь в **состоянии «Я» взрослого**.

Когда вы чувствуете и ведете себя подобно тому, как вы это делали в детстве, вы находитесь в **состоянии «Я» ребенка**.

Задание

Отметьте на луче по времени, в каком состоянии вы чаще находитесь?

Заботящийся родитель

Критикующий родитель

Взрослый

Благополучный ребенок (любопытный, оптимистический, играющий)

Неблагополучный ребенок (капризный, беспомощный, вредный, тревожный)

5. Тема

«Роли, которые мы выбираем»

Тест

1. Вспомните последние несколько дней, отношения с различными людьми. Какую вы роль играли?

2. Представьте себя зрителем вашей пьесы. Станете ли вы аплодировать, плакать, смеяться уйдете спать, захотите ли получить обратно деньги за билет или поведете себя как-то иначе?

3. Какое из театральных действий вам ближе по исполнению: комедия, фарс, трагедия, мелодрама или ?..

4. Менялась ли ваша роль при смене обстоятельств?

Упражнение

Напишите для себя роли, которые бы хотели сыграть сейчас (не менее двух). Выбирайте (или придумайте свои): прокурор, мисс совершенство, критик, доброжелатель, директор, депутат, дипломат, глава семьи.

Назовите три качества личности, которые отвечают выбранным вами ролям.

Роль	Качества

Комментарий

Люди строят свой образ, свое поведение по своему собственному сценарию. Роли, которые вы выбираете, — **ваши**.

Под влиянием роли может перестроиться и сам человек. Старайтесь выбирать роли, помогающие в жизни, общении с ребенком и другими, а не роли, заведомо обреченные: несчастного, тирана, беспомощного и т. д.

6. Тема

«Знаю ли я своего ребенка?»

(материал для размышления родителям учащихся среднего звена)

Задание

Родители заполняют карту, а затем сравнивают свои ответы с ответами ребенка и учителей (с целью предупреждения и исключения противоречий).

Проблемная карта готовности учащегося к обучению в школе

	степень выраженности				
	1 очень слабо	2 слаб о	3 нор мал ьно	4 сил ьне е	5 очен ь силь но
1. Мотивация Игровая Познавательная Общение со сверстниками					
2. Интеллектуальная готовность Умение находить связи и отношения между предметами Логичность Способность запоминать прочно и надолго Упорство, воля, умение доводить начатое дело до конца					
3. Социальная готовность Умение сотрудничать Тактичность Организованность способность проявлять требовательность к себе умение находить конструктивный (правильный) выход из трудных жизненных ситуаций					
4. Речевая культура Умение говорить ясно, понятно Умение внимательно слушать и слышать					
5. Система ценностей Интерес к выполнению общественных поручений Соответствии слова и дела Ответственность Добросовестность					

7. Тема «Средства массовой иллюзионистики»

Тест

1. Сколько свободного времени вы проводите перед телевизором?
2. Нравится ли вам смотреть «кровавые фильмы?»
3. Какие телепередачи вы смотрите вместе с ребенком?
4. Ваши любимые телепередачи?
5. Как вы относитесь к рекламе?

Задание

Вспомните несколько рекламных роликов: опишите их содержание, какой товар они рекламируют. Заполните таблицу.

Реклама	Чувства и эмоции	Степень привлекательности	Степень нужности, полезности

Телевидение оказывает влияние на формирование системы духовных ценностей, и поведения.

На сегодняшнее время фиксируется все большее число подростков, которые отрицают даже сам факт возможного послушания взрослым, в том числе родителям и учителям, объяснял это своей большей, по сравнению со старшими, информированностью о «современных правилах жизни», которые они черпают из различных масс-медиа.

Эта «дополнительная вводная» имеет огромное значение для развития подростка, причем эффективность влияния TV во много раз превышает силу воздействия профессионалов, работающих с этой категорией детей.

Комментарий

Восприятие телепередач приводит к большому расходу энергии у человека, быстро сменяющиеся яркие картины на экране постоянно «атакуют» в долговременной памяти образы, которые составляют индивидуальный жизненный опыт подростка. Нервная система (особенно у детей), будучи не в силах выдержать такой интенсивный процесс осознания, уже спустя 15—20 минут формирует защитную тормозную реакцию в виде гипноидного состояния, которое резко ограничивает восприятие и переработку информации, но усиливает процессы ее запечатления и программирования поведения.

Пагубно влияют на детей жестокие сцены, постоянно демонстрируемые по телевидению.

Необходимо обратить внимание на непрерывный поток грубости и жестокости в современных мультфильмах для детей.

Демонстрация насилия на телеэкранах ведет агрессивному поведению детей, смотревших эти программы.

Агрессия может быть инструментальная и враждебная. *Инструментальная агрессия* проявляется человеком для достижения определенной цели, она очень часто проявляется у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т. д.) У старших детей чаще демонстрируется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Телевидение не только побуждает к жестокости, но и вызывает повышенную склонность к употреблению алкоголя и наркотиков.

Телевидение представляет шесть основных тем.

— *Взаимоотношение полов*: преподносится на чисто физиологическом уровне, даже когда зрителей хотят убедить в том, что это «любовь».

— *Насилие*: к 14 годам ребенок видит на телеэкране приблизительно 18 тысяч убийств.

— *Идеализация социальной инфантильности*: герои фильмов чаще всего так же молоды инфантильны, как и сами зрители, и стремятся создать иллюзию, что добиться «богатства славы» можно, имея только скромный талант, внешнюю привлекательность и огромную пробивную силу.

— *Ориентирование на материальные ценности*: попытка подменить понятие счастья понятие материального успеха, под которым подразумевается обладание виллами и машинами.

— *Гедонизм*: показ на самом деле нереального, но с виду легко достижимого мира, полного развлечений и наслаждений.

— Постоянно подчеркивается, что *умение делать деньги* является главным достоинством человека.

Таким образом, то, что проповедуется с помощью телевидения, очень расходится с тем, что хотят воспитать родители.

Телевидение навязывает детям пассивную роль созерцателей. Восприятие жизни у многих юных зрителей идет в основном с экрана и мало связано с их личной активностью. Такое отношение к действительности приводит безо всяких усилий к формированию пассивного отношения к жизни.

Просмотр TV уменьшает время, уделяемое чтению и выполнению домашних заданий, а также внутрисемейному общению. Иногда члены семьи общение между собой подменяют совместным времяпрепровождением у телевизора. Такой стиль отношений снижает остроту домашних конфликтов, но он же мешает возможности решать возникающие проблемы путем нормальной человеческой беседы.

Бесконтрольный просмотр TV приводит к:

— информационной перегрузке, а как следствие, — к переутомлению, вызывая информационный стресс;

- криминальным последствиям (через подражание героям экрана);
- вызывает наркотизирующий эффект (забирает энергию и, силу, необходимую для каких-либо дел).

8. Тема

«Агрессивное поведение»

Агрессия выполняет функцию защиты и адаптации в опасной для человека ситуации. Настороженность должна вызывать ситуация, агрессия становится постоянным переживанием ребенка.

Детская агрессивность обычно направлена на младших и физически слабых детей, животных, проявляется в играх с куклами и т. д. Слова действия ребенка отражают особенности взаимоотношений.

Устойчивые агрессивные реакции могут быть связаны с ощущениями незащитности, ненужности. Бывает, что ребенок отвергается родителями. Агрессия может быть причиной разочарования, невозможности достичь цели, в результате чего нарастает напряжение, повышается тревожность и возникает чувство безысходности.

Причиной возникновения агрессивности могут быть оскорбления со стороны родителей, учителей. По мнению Г. Паренса, любая форма агрессии — враждебность, упрямство, упорство — может быть вызвана попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее.

Автор выделяет две основные формы агрессии:

1. *Недеструктивная агрессия* (настойчивое, враждебное, самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку). Вызывается врожденными механизмами и служит для адаптации. Данная форма агрессии мотивирует развитие познания и способности полагаться на себя, а также побуждает к необходимой конкуренции. Она нужна для защиты своих потребностей, собственности, прав, удовлетворения личных желаний.

2. *Враждебная, деструктивная агрессия* — это поведение, причиняющее боль. Такая агрессия накапливается и активизируется при сильных, длительных и неприятных переживаниях. Пусковой механизм переживание чрезмерной боли или стресса. Эта форма агрессии может приводить к возникновению эмоциональных конфликтов, чувства вины, формировать грубые черты характера, а также уменьшать способности адаптации. Не находя выхода, агрессивность накапливается, стабилизируется, становится чертой характера, эмоционально окрашивая, все стороны жизни человека. Таким образом, агрессивность — феномен накопительный.

И детей и взрослых, по мнению В. Оклендер, необходимо научить разумным способам выведения гнева.

Среди них следующие:

- рвать газету;
- комкать бумагу;
- пинать консервную банку;
- писать на бумаге все слова, которые хочется высказать в гневе;
- рисовать чувства гнева;
- можно вылепить из глины символическую куклу и смять ее резиновым молотком.

Генри Паренс предлагает метод «проработки» — аналитическое исследование неприятного опыта (травмы, конфликта). Данный метод помогает смягчить причиненную боль, моделирует успешные способы поведения.

- Ребенку предлагается рассказать о своих эмоциях и попутно вымещать свой гнев, ударяя по подушке.
- Также ребенку необходимо дать понять, что причина его тревоги и враждебности взрослому известна.
- А затем объяснить, что допустимый способ отыгрывания агрессивных эмоций не повлечет за собой наказания.

Ребенка нужно научить приемлемым способам разрядки, иначе он будет беззащитным перед собственной агрессивностью. Важно своевременно помочь ребенку найти адекватные способы решения возникшей проблемы.

Справочник для родителей

Даже очень хорошие родители иногда бывают не в силах полностью и по-настоящему понять своих детей. Не все родители понимают, почему их дети бывают, раздражительны и жестоки, отвергают правила, по которым живут «взрослые», или «уходят в себя» — становятся замкнутыми и агрессивными.

С помощью этой таблицы психолог анализирует причины агрессивного поведения ребенка, а затем обсуждает их с родителями.

9. Тема

«Если отношения с ребенком вышли из под контроля ...»

Тест

1. Помните ли вы несправедливость взрослого мира?
2. Что вы думали про своих родителей в момент наказания?
3. как вы сейчас относитесь к наказаниям?
4. Какие три «нельзя» хотел бы иметь ваш ребенок, когда вы его наказываете?

Запись на доске или плакате

Ребенка постоянно критикуют — он учится ненавидеть.

Ребенок растет в упреках — он учится жить с чувством вины.

Ребенка высмеивают — он становится замкнутым.

Ребенок живет во вражде – он учится быть агрессивным.

Комментарий

Каждый из нас имеет право на ошибку. Есть ошибки, которые хороший родитель делает только раз и, критически оценив, больше не повторяет. Если родитель от усталости поступает или несправедливо, он прикладывает все усилия, размышляет, спрашивает совета, прислушивается к себе и к ребенку, чтобы исправить ошибку.

Наказание уместно, когда.

— Оно следует немедленно за проступком.

— Оно оценивает действие ребенка, а не его человеческие качества.

— Объяснено ребенку.

— Оно справедливое, нежестокое.

— Гораздо большее значение для детей имеет поощрение: словом, жестом, взглядом, действием.

Что мы, родители, можем сделать, чтобы не потерять уважение своих детей и сохранить душевное равновесие? Родители предлагают свои варианты для обсуждения, они могут быть оформлены как «Памятка для родителей» или правила.

Например:

1. Ребенок имеет право получить «урок жизни» на собственном опыте.

2. Не следует перегружать ребенка опекой и контролем

3. Воспитание должно быть непротиворечивым и последовательным.

4. Жестоко наказывая своего ребенка, мы рискуем сломать его личность.

5. Несмотря ни на что надо верить в ребенка, его силы и т.д.

10. Тема

«Хвалить самого себя - нескромно?»

Тест

1. Как часто вы себя хвалите?

2. Нравится ли вам, когда вас хвалят?

3. За что можно хвалить?

4. Легко ли вам себя хвалить?

5. Что вы чувствуете, когда вас хвалят?

— Вспомните свою жизнь,

— каждое свое достижение,

— любые, даже скромные заслуги,

— людей, которым вы помогли,

— каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться,

— вспомните события, которые без вашего участия приняли бы другой оборот.

Что вы чувствуете?

Расскажите о своем отношении к высказываниям, подтвердите примерами из жизни.

Ребенка хвалят — он учится быть благородным.

Ребенок растет в безопасности — он учится верить в людей.

Ребенка поддерживают — он учится ценить себя.

Ребенок живет в понимании и дружелюбии — он учится находить любовь в этом мире.

Методы поддержки
ребенка пути повышения самоуважения
Схеме для ориентировки

	<i>Что говорит родитель?</i>	<i>Что слышит ребенок?</i>
<i>Принятие</i>	Ты хороший (умный и т.д.)	Я хороший (умный)
<i>Внимание</i>	Я вижу тебя (чувствую)	Я что-то значу
<i>Уважение</i>	Спасибо тебе за ...	Мои усилия замечены
<i>Одобрение</i>	Я знаю о тебе что-то замечательное	Я – состоятелен (я сам что-то могу)
<i>Теплые чувства</i>	Я тебя люблю	Кому –то я нужен

11.Тема

«Когда в товарищах согласья нет..»

Обсуждение классных правил

Плакат с цитатой

«Правила на самом деле — живая динамическая сила, которая в высшей степени влияет на жизнь людей» (В.Сатир)

Плакаты со словами

«Хорошие правила должны облегчать жизнь, а не усложнять ее (народная мудрость)

«Правила не должны быть догмой».

Тест

1. В какие игры вы играли в детстве?
2. Какие были в них правила?
3. Что они воспитывали?
4. Должны ли быть правила в школе, классе?:

В каждом классе существуют как гласные, т и негласные правила, определяющие жизнь детей в нем.

Какие правила необходимо ввести, чтобы вашему ребенку было легче учиться и интереснее жить в классе?

Попробуем вместе составить эти правила.

Должны обязательно	быть	Могут быть приняты	Не могут быть никогда

В качестве примера можно обсудить следующий «Проект законов» классных правил.

«Закон о защите чести и достоинства»

Оскорблением чести и достоинства человека мы считаем:

- рукоприкладство — нанесение, побоев, избиение;
- угрозы, запугивания, шантаж;
- моральное издевательство:
 - употребление оскорбительных кличек;
 - дискриминация по национальным и социальным признакам;
 - подчеркивание физических недостатков;
 - нецензурная брань;
 - умышленное доведение человека до стресса, срыва.

Унижением человеком своего собственного достоинства в глазах окружающих людей считаем:

- появление на дискотеке в состоянии алкогольного опьянения;
- истязание животных;
- вымогательство, воровство, порча имущества;
- клевета.

«Закон о борьбе с вандализмом»

(порчей имущества)

В случае умышленной порчи имущества виновник обязан восстановить испорченное им имущество.

«Закон о прогулках»

Если у ученика есть необходимость пропустить какие-либо уроки, он должен поставить в известность учителя, открыто объяснив причину.

Прогул — это неявка на уроки без предупреждения и без открытого объяснения причины.

Классный руководитель обязан ставить родителей в известность о прогулах их детей.

Могут обсуждаться также

«Закон о единстве требований»

«Закон о трудовом участии каждого и т.д.»

12. Тема

«Что мешает нам выслушать и понять своего ребенка?»

Тест

Если вы не довольны своим ребенком:

1. На чем больше вы акцентируете свое внимание?

На ребенке

На поведении



2. Какие эмоции вы при этом демонстрируете?

Отрицательные

Положительные



3. Когда вы обсуждаете проступок?

Немедленно

Позже



4. Какое поведение вы демонстрируете?

Я часто веду

себя агрессивно

Я часто не веду

себя агрессивно



Комментарий

Неправильные реакции родителей приводят к возникновению эмоциональных конфликтов, чувства вины, формируют грубые черты характера, а также уменьшают способность ребенка к адаптации, негативно влияя на общее развитие ребенка. Враждебная агрессия это поведение, причиняющее боль.

Попытаемся наметить пути разрешения этой проблемы.

Задание: составьте свои рекомендации по установлению доверительных отношений с ребенком или оцените следующие.

— Не сбрасывайте на ребенка груз своих проблем, не делайте ребенка «громоотводом».

— Если вы испытываете отрицательные эмоции: гнев, тревогу, раздражение, — избегайте общения с ребенком в этот момент.

— Не подавляйте, не игнорируйте ребенка, если он «не хочет играть по вашим правилам». Насильственные методы не только не исправят положение, но еще больше усилят негативную реакцию ребенка.

— Сотрудничайте и решайте проблемы вместе с ребенком, а не вместо него.

— Не навязывайте себя своему ребенку, если он по каким-то причинам не хочет с вами общаться.

— Если вы не знаете, что нужно делать, в трудной ситуации, не торопитесь с решением.

<i>Я следую этой рекомендации</i>	<i>Выполнению этой рекомендации я хочу научиться</i>	<i>Этой рекомендации я не следую</i>

13. Тема

«Переориентация контроля»

Цель: осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь. Обсуждение домашнего задания

Родители делятся своими удачами и воспитательными находками в области повышения самоуважения детей. Психологическая разминка В качестве упражнений для разминки важно предлагать такие, которые способствуют групповому сплочению, снятию барьеров общения между участниками.

Упражнение 1. «Снятие напряжения».

Родителям предлагается закрыть глаза и определить те части тела, которые в данный момент наиболее напряжены. Затем в парах участники помогают друг другу мягкими массажными движениями снять напряжение. Здесь уместно поговорить о важности телесного контакта для благоприятных взаимоотношений. Неэффективные стратегии Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции.

Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

— Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

— Я обязан руководить моим ребенком, а он — следовать моим указаниям.

— Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.

— Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.

— Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.

— Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

— Это моя обязанность — оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен или хочу?»

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

Упражнение 3. «Передача контроля».

Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем. Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Использовать «Я-высказывания» в общении с детьми и взрослыми.
- 2) Составить «Программу воспитания», определив ее дальние и ближние цели и конкретные способы их достижения.
- 3) Попросить ребенка нарисовать семью за любимым занятием.

14 Тема:

«Права личности родителя»

Цель: знакомство с понятием «психологические права личности»; осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком; овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя. Обсуждение домашнего задания Анализ детских рисунков проводится психологом по методике «Кинетический рисунок семьи». Однако гораздо эффективнее с точки зрения задач тренинга обсудить субъективные переживания родителя в связи с рисунком ребенка, восприятие этого рисунка остальными участниками.

Психологическая разминка

В качестве разминки для этого занятия используется упражнение из телесно-ориентированной терапии, позволяющее на телесном уровне ощутить необходимость равноправного соотношения нагрузки для построения гармоничных межличностных отношений.

Упражнение 1. «Парное приседание».

Родители работают в парах: необходимо стать друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы и одному, и другому было достаточно удобно. Затем без помощи рук пары должны присесть и встать, что возможно сделать только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком

Упражнение 2. «О ком я забочусь».

Необходимо составить список людей, о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение.

Упражнение 3. «Весы обязанностей».

Предлагается составить два списка: первый — «Мои обязанности по отношению к ребенку»; второй — «Обязанности ребенка по отношению ко мне». Сопоставление, «взвешивание» этих списков дает повод для обсуждения степени справедливости сложившейся ситуации. Забота родителя о себе — необходимое условие гармоничных взаимоотношений с ребенком

Упражнение 4. «Мозговой штурм».

Группа делится на две команды, каждая из которых должна в течение определенного времени привести как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

Упражнение 6. «Лавина».

Это упражнение описано в книге Ф. Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?» В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Решение проблем, непосредственно затрагивающих жизнь родителя. Родители знакомятся с принципами составления «Я-высказываний» для решения своих проблем. Подведение итогов занятия. «Поддержка».

15 Тема:

«Конфликты и способы их решения»

Цель: знакомство с понятием «отрицательное внимание»; осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях; обучение конструктивному решению конфликтов.

Необходимо обратить внимание родителей на то, что забота о себе вовсе не обязательно требует больших затрат времени, поэтому типичные самооправдания по типу «не хватает времени» можно считать проявлением защитной реакции на изменение привычной ситуации. Часто приходится сталкиваться и с сопротивлением семейной системы изменениям в поведении одного из ее членов. Здесь необходимо соблюдать корректное равновесие между стимулированием личностных изменений и сохранением стабильности семейного уклада. Психологическая разминка Для введения участников в парадигму понятия «конфликт» можно использовать самые разные психотехники. 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 «отрицательное внимание» Передача ребенку ответственности часто приводит к, казалось бы, 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 конфликтные ситуации. Прежде всего, необходимо развести понятие «конфликт» и ситуацию его эмоционального отреагирования. Под конфликтом будем понимать столкновение 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, так как 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».

Занятие №12

Тема занятия: «Семейные роли»

Цель техники: осознание и обсуждение ролевой структуры семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в ситуации конфликта (роли взаимодействия).

Участники заполняют анкету индивидуально. Далее все члены семьи сравнивают свои анкеты и обмениваются чувствами и впечатлениями относительно ролевой структуры своей семьи.

Дается инструкция: впишите имена членов вашей семьи и отметьте количество звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

*** — его (ее) постоянная роль

** — довольно часто он (она) это делает

* — иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом. В этом случае графу оставьте пустой. Возможно, в вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке, — допишите их.

Роли/имена				
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Плохой исполнитель своих обязанностей				
Убирающий квартиру				
Выносящий мусор				
Повар				
Убирающий со стола после обеда				
Ухаживающий за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек, принимающий решения				
Следящий за порядком				
Роли- взаимодействия: Буфер, посредник в конфликтах				
Любитель поболеть				
Сторонник строгой дисциплины				
Всеобщий				

любимец				
Одинокый волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблем				
Создающий другим неприятности				
Держащийся в стороне от обсуждения проблем				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				
Главный обвинитель				

Приложение

Анкета для родителей

1. Какие ценности Вы назвали бы в числе приоритетных для Вашей семьи?

- семья
- нравственность
- здоровье
- образование
- дружба
- творчество
- карьера
- другое _____

2. Как Вы считаете, что должна давать ребенку семья и родители?

- обучать
- воспитывать
- обучать и воспитывать
- другое _____

3. Считаете ли Вы свои знания о воспитании детей достаточными?

4. Из каких источников Вы получаете информацию о воспитании?

5. Назовите самую важную на Ваш взгляд проблему воспитания.

6. Что бы Вы хотели изменить в Ваших отношениях с ребенком?
7. Что препятствует тому, чтобы Вы могли решить Вашу проблему?
8. С кем Вы говорили о Вашей проблеме?
9. В чьей помощи Вы нуждаетесь наиболее остро?