

# ПРОГРАММА НАУКА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ



Хабаровск  
2018

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на программу «Наука семейного счастья»**  
**развивающий курс для родителей подростков 11-17 лет**  
**Белякова З. В., заместитель директора КГКУ ЦСУ.**  
**Поздеева К.А., начальник информационно-аналитического отдела**  
**по социальной работе КГКУ ЦСУ.**  
**Славкина О.К., педагог-психолог информационно-аналитического**  
**отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ.**

Среди многих проблем, стоящих сегодня перед российским обществом, одно из первых мест все увереннее занимает проблема педагогической грамотности родителей. Особую актуальность педагогическая грамотность родителей приобретает в процессе воспитания в подростковом возрасте, который признается психологами и педагогами наиболее сенситивным в формировании личности ребенка (Л Н Галигузова, Л Г Голубева, А А Люблинская, Е К Лютова, В С Мухина и др.).

Особое значение в рамках данной программы имеют такие понятия как педагогическая культура, педагогическая грамотность и осознанное родительство.

Говоря о педагогической культуре родителей, имеется в виду их достаточная подготовленность, их личные качества, отражающие уровень их совершенства как воспитателя и проявляющиеся в связи с семейным и общественным воспитанием детей. В качестве ведущего компонента педагогической культуры родителей выступает определенная совокупность психологических, педагогических и правовых знаний, а также навыки и умения родителей, обнаруженные во время воспитания детей на практике. Педагогическая культура является важной составной частью общей культуры населения, обладающей кроме специфических качеств, также общими характерными показателями.

Педагогическая грамотность представляет собой комплекс знаний, умений и навыков и способность передавать другим освоенные знания и социальный опыт. Предполагает знание мотивации субъекта, обусловленной

его положением в обществе, понимание особенностей психической деятельности, свойственных возрасту и полу, умение выбрать формы и методы работы, адекватные поставленным целям и задачам.

«Осознанное родительство» в психологическом дискурсе понимается как идеальный вариант реализации себя личностью в родительстве. По Е.Г. Смирновой, осознанное родительство – интегральное психологическое образование личности отца и/или матери; оно представляет собой систему взаимодействия ценностных ориентаций, родительских установок, чувств, отношений, позиций и родительской ответственности, способствующих формированию гармоничного стиля семейного воспитания.

Педагогическая грамотность психологами и педагогами трактуется, прежде всего, как определенный уровень образованности, характеризующийся свободным владением средствами определенного вида деятельности и включает в себя следующие компоненты: знание правил безопасности жизнедеятельности, общения в семье, формальной группе; самоидентификация в обществе и окружающей социальной среде; знание основ культуры и этикета, владение ими в достаточной мере для межличностного и межэтнического общения и взаимодействия; знание возрастной и педагогической психологии, теории и методики обучения и воспитания; знание и защита прав детей и взрослых.

Авторы представили глубокий анализ литературы по проблеме компетентности родителей в контексте воспитания детей и подростков как отечественных, так и зарубежных психологов.

Авторы достаточно грамотно представили научный аппарат программы: четко определены цель, задачи программы, ожидаемый результат и условия её реализации.

Важно подчеркнуть, что авторы рассматривают феномены «ответственное воспитание родителями подростков», «компетентность родителей» во взаимосвязи подростков и их родителей, что представляет собой практическую значимость программы. Существенным является то, что

практическую значимость программы определяют предложенные анкеты для родителей, тесты, стимульный материал, которые помогают сформировать и раскрывать педагогический потенциал родителей.

На основании представленных материалов можно сделать вывод о том, что программа «Наука семейного счастья» имеет определенное научное и практическое значение. Программа «Наука семейного счастья» может быть использована специалистами для работы с родителями или законными представителями подростков для повышения их грамотности и ответственности.

Рецензент,  
кандидат психологических наук,  
декан факультета психологии  
и социально-гуманитарных технологий  
Тихоокеанского государственного университета



Е.В. Ситникова

Краевое государственное казенное учреждение  
"Центр по развитию семейных форм устройства детей,  
оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению"

Информационно-аналитический отдел по социальной работе

ПРОГРАММА  
"НАУКА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ"  
развивающий курс для родителей подростков 11-17 лет

город Хабаровск  
2018

Авторы составители:

Белякова З. В., заместитель директора КГКУ ЦСУ.

Поздеева К.А., начальник информационно-аналитического отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ.

Славкина О.К., педагог-психолог информационно-аналитического отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ.

Настоящая программа предназначена для проведения систематической информационно-образовательной работы с родителями или законными представителями подростков, используя тренинг, как активную форму работы.

Программа внесет определенный вклад в повышение грамотности и ответственности родителей или законных представителей за воспитание детей в семье. Поможет участникам лучше понимать мотивы поступков своих детей-подростков, регулировать собственные эмоции в общении с ними и подбирать эффективные способы взаимодействия с ребенком.

Программа универсальна и может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами и другими специалистами, осуществляющими работу с детьми и их родителями в образовательных организациях и в учреждениях сферы семьи и детства, как комплексно, так и отдельными занятиями.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Описание программы.....	5
1 занятие. Взрослые и дети: два разных мира? .....	10
2 занятие. Тараканы подросткового периода .....	15
3 занятие. Запретный плод .....	21
4 занятие. Секреты общения .....	26
5 занятие. Конфликт по правилам .....	39
6 занятие. Давай, не будем ссориться .....	45
7 занятие. Вредные зависимости. Что делать? .....	50
8 занятие. Спокойные родители – счастливая семья .....	56
Список литературы.....	63
Приложение 1.....	64
Приложение 2.....	66
Приложение 3.....	67
Приложение 4.....	68
Приложение 5.....	69
Приложение 6.....	70
Приложение 7.....	71
Приложение 8.....	72
Приложение 9.....	73
Приложение 10.....	76
Приложение 11.....	77
Приложение 12.....	78
Приложение 13.....	79
Приложение 14.....	80
Приложение 15.....	81
Приложение 16.....	82
Приложение 17.....	83
Приложение 18.....	85
Приложение 19.....	86
Приложение 20.....	87
Приложение 21.....	89
Приложение 22.....	90
Приложение 23.....	91
Приложение 24.....	93
Приложение 25.....	95

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*"Есть лишь две ценности, которые мы можем передать своим детям.  
Одна из них – корни, другая крылья". Холдинг Картер*

Семья – это главное в жизни каждого человека. Для ребенка – это первый и самый важный источник социального опыта, который определяет эффективность овладения им социальными умениями и навыками на каждом возрастном этапе жизни.

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, признана определяющая роль семьи в воспитании подрастающего поколения и содействии в ответственном отношении родителей к воспитанию детей посредством повышения их социальной, коммуникативной и педагогической компетентности [1].

Современные кровные и приемные родители все больше нуждаются в помощи специалистов в вопросах воспитания детей. Консультации нужны не только родителям "трудных" детей, но и благополучным семьям. Особенно в подростковый период развития ребенка.

Конфликты в семье, непослушание ребенка-подростка, неуважение к родителям, агрессивность, проблемы с учебой – это далеко не полный список проблем, с которыми сталкиваются родители взрослеющих детей. Современному ребенку не под силу в одиночку, без помощи значимых взрослых разобраться в противоречивом и быстро меняющемся мире, сложно преодолеть трудности и искушения на пути личностного становления.

Многие проблемы, возникающие в процессе воспитания, часто становятся следствием отсутствия у родителей психолого-педагогической грамотности, недостаточной осознанности и стихийности воспитательных воздействий. Родители либо не знают об особенностях общения с подростками, методах и способах взаимодействия с ними, либо не готовы и не умеют их применять в силу различных объективных или субъективных причин. Им необходимо подсказать, научить справляться с трудностями.

Современная ситуация в сфере воспитания и образования требует создания новой, более эффективной системы социально-педагогического сопровождения семьи, построения новых отношений между институтом семьи и образовательными организациями, учреждениями. Для этого необходима соответствующая система обучения, стимулирующая родителей или законных представителей лучше понимать мотивы поступков детей-подростков, контролировать свои эмоции в общении с ними, подбирать эффективные способы взаимодействия с ребенком внутри семьи.

Программа "Наука семейного счастья" направлена на раннюю профилактику семейного неблагополучия в кровных и замещающих семьях, гармонизацию детско-родительских отношений в семье, формирование навыков бесконфликтного общения, воспитание психологически здоровой личности ребенка-подростка и на создание систематической информационно-образовательной работы в организациях и учреждениях с родителями или законными представителями подростков (далее – Программа).

Программа универсальна и может быть реализована педагогами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами и другими



специалистами, осуществляющими работу с детьми и их родителями в образовательных организациях и в учреждениях сферы семьи и детства, как комплексно, так и отдельными занятиями.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Цель Программы:** повышение психолого-педагогической культуры родителей, гармонизация и укрепление детско-родительских отношений в семье.

### **Задачи Программы:**

1. Расширение знаний родителей в области педагогики и психологии.
2. Осознание собственных родительских установок и их влияния на воспитание детей-подростков.
3. Овладение навыками эффективного общения с детьми-подростками, поиск альтернативных, социально-приемлемых способов взаимодействия.

**Целевые группы участников Программы:** кровные, приемные, многодетные семьи, семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, не более 20 участников.

**Участники Программы:** родители подростков от 11 до 17 лет.

**Сроки реализации Программы:** программа рассчитана на 8 занятий по три часа, один раз в неделю, общее количество 24 часа.

### **Основные принципы Программы:**

- добровольность;
- доступность, преемственность, результативность форм и методов, реализующих программу;
- достоверность и практико-ориентированный подход;
- приоритет интересов участников программы и ориентация на партнерство, сотрудничество;
- единая организационная модель команды специалистов реализующих программу.

### **Ожидаемый результат реализации Программы:**

#### **1. Благополучие детей и семей:**

- улучшение взаимопонимания в семье и сокращение числа конфликтов за счет получения и применения участниками знаний по педагогике и психологии;
- улучшение детско-родительских отношений и взаимоотношений в семье;
- выстраивание модели социально приемлемых взаимоотношений участников с детьми-подростками, сокращение числа конфликтов;
- проведение в семье бесед с детьми-подростками по половому воспитанию, профилактике вредных зависимостей и формированию мотивации к ведению здорового образа жизни семьи;
- снижение тревожности участников и нахождение ресурсов для эмоционального восстановления.

## **2. Продуктивное взаимодействие семьи и образовательной организации, учреждения в вопросах воспитания детей-подростков.**

### **Мониторинг эффективности реализации Программы:**

Анкетирование участников на начальном и завершающем этапе. Опрос участников в начале каждой встречи по изменению взаимоотношений в семье в течение недели.

### **Обеспечение реализации Программы:**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- помещение для занятий, оснащенное информационно-техническими средствами;
- доска или флипчарт, листы к флипчарту, маркеры;
- стулья по количеству участников;
- бейджи по количеству участников;
- шариковые ручки по количеству участников;
- листы А4 по количеству участников.

#### **2. Кадровое обеспечение:**

Реализация программы педагогами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-психологами и специалистами, осуществляющими работу с детьми и подростками в образовательных организациях.

### **Структура Программы:**

Программа включает в себя следующие этапы:

1 этап – подготовительный (включение Программы в план мероприятий организации или учреждения, подготовка конспектов учебно-тематического плана, раздаточных материалов, слайдовых презентаций);

2 этап – организационный (комплектование группы участников, взаимодействие со специалистами по вопросам участия в реализации Программы);

3 этап – практический (реализация занятий Программы, корректировка содержания занятий с учетом запроса участников, вовлечение специалистов различных учреждений, организаций для участия в реализации Программы);

4 этап – заключительный (осуществление мониторинга, подведение итогов Программы, психолого-педагогическое поддержка участников Программы, оказание консультативной помощи, направленной на поиск внутренних ресурсов).

### **Форма проведения групповых занятий:**

- Мини-лекции по теме практического занятия.
- Практические задания и упражнения, дискуссии, "мозговой штурм", ролевые игры, индивидуальные и коллективные задания, проработка индивидуальных запросов участников в группе, анализ проблемных ситуаций, тресты.
- Мультимедийное сопровождение в форме презентаций и показа видеоматериалов по теме занятий.

### **Структура групповых занятий:**

1. **Приветствие** – направлено на создание благоприятной рабочей атмосферы.

2. **Актуализация материала предшествующего занятия** – производится для установления преемственности в усвоении новых знаний.

3. **Информационно-теоритическая часть** – предполагает проведение мини-лекции, демонстрацию слайдов, видеороликов по теме занятия.

4. **Обсуждение проблемной ситуации** – проводится с помощью групповой дискуссии, ролевой игры.

5. **Закрепление материала** – проводится с помощью упражнений на развитие эмпатии, доверия, сплоченности группы, Выработки определенных навыков взаимодействия, отработки необходимых умений, согласно теме занятия.

6. **Подведение итогов занятия** – получения обратной связи от группы участников, Высказывание переживаний и впечатлений от встречи.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория (минут)	Практика (упражнения)
1.	Взрослые и дети: два разных мира?	1	3	10	2 часа 50 минут
2.	Тараканы подросткового периода	1	3	20	2 часа 40 минут
3.	Запретный плод	1	3	20	2 часа 40 минут
4.	Секреты общения	1	3	50	2 часа 10 минут
5.	Конфликт по правилам	1	3	20	2 часа 40 минут
6.	Давай, не будем ссориться.	1	3	10	2 часа 50 минут
7.	Вредные зависимости. Что делать?	1	3	20	2 часа 40 минут
8.	Спокойные родители – счастливая семья	1	3	10	2 часа 50 минут
<b>Всего по курсу</b>		<b>8</b>	<b>24</b>	<b>2 часа 20 минут</b>	<b>19 часов</b>

### Содержание

#### Тема 1: "Взрослые и дети: два разных мира?"

**Цель:** познакомить участников друг с другом и выявить спектр проблем в отношениях с детьми-подростками; познакомить участников с внутренним миром подростков.

#### **Задачи:**

1) Формирование позитивного настроения на работу по Программе и сплочение группы.

2) Выявление проблем с детьми-подростками и ожиданий от Программы.

3) Осознание различий взрослой картины мира с внутренним миром ребенка: восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением.

4) Развитие коммуникативных навыков общения – слышать и слушать.

### **Тема 2: "Тараканы подросткового периода".**

**Цель:** расширить знания участников о психологических особенностях подросткового возраста и способах грамотного взаимодействия с ребенком-подростком в этот период жизни.

#### **Задачи:**

1) Информирование о психологических особенностях подросткового возраста.

2) Развитие Осознание участниками установок, позиций и внутрисемейных проблем во взаимоотношениях с ребенком-подростком.

3) Формирование навыков позитивного общения с ребенком-подростком.

### **Тема 3: "Запретный плод".**

**Цель:** повысить психологическую грамотность участников в вопросах полового воспитания детей-подростков.

#### **Задачи:**

1) Расширение представлений участников о половом воспитании детей подросткового возраста.

2) Повышение уровня осознанности участников по вопросам семейных установок, позиций и препятствий в вопросах полового воспитания детей-подростков и формирование путей преодоления.

3) Формирование навыков позитивного общения с ребенком-подростком по вопросам полового воспитания.

### **Тема 4: "Секреты общения".**

**Цель:** обучить участников эффективным способам взаимодействия с подростками.

#### **Задачи:**

1) Знакомство участников с методами воспитательного воздействия на детей-подростков и их последствиями.

2) Повышение уровня осведомленности участников в понимании разницы между привычными методами родительского воздействия и эффективными психологическими техниками взаимодействия.

3) Формирование умений и навыков альтернативных методов родительского воздействия.

### **Тема 5: "Конфликт по правилам".**

**Цель:** познакомить участников с понятием "конфликт", причинами его возникновения и способами преодоления.

#### **Задачи:**

1) Формирование стремления к предупреждению конфликтов и позитивному Выходу из конфликтных ситуаций.

2) Знакомство участников с техниками общения "Я-Высказывание", "Активное слушание".

3) Развитие навыков эффективного взаимодействия с ребенком-подростком с учетом полученных знаний.

### **Тема 6: "Давай, не будем ссориться".**

**Цель:** предоставить участникам возможность получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций с детьми-подростками.

**Задачи:**

- 1) Способствовать осознанию участниками своего поведения в конфликтной ситуации.
- 2) Развитие умений и навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.
- 3) Корректировка поведения участников в сторону снижения конфликтности в личностно-эмоциональной сфере.

### **Тема 7: "Вредные зависимости. Что делать? "**

**Цель:** познакомить участников с причинами зависимого поведения у подростков и его последствиями, создать условия для выработки способов решения проблемных ситуаций.

**Задачи:**

- 1) Знакомство с причинами возникновения зависимого поведения.
- 2) Выработка путей решения, которые позволят снизить вероятность зависимого поведения.
- 3) Выработка аргументов отказа от употребления психоактивных веществ подростками в ситуации давления.
- 4) Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни семьи.

### **Тема 8: "Спокойные родители – счастливая семья".**

**Цель:** Познакомить участников со способами предотвращения эмоционального выгорания и восстановления внутренних ресурсов. Подведение итогов Программы.

**Задачи:**

- 1) Развитие практических навыков преодоления синдрома эмоционального выгорания.
- 2) Содействие участникам в активизации их личностных ресурсных состояний.
- 3) Получение обратной связи от участников.
- 4) Осуществление мониторинга и подведение итогов Программы.

## Тема 1: "Взрослые и дети: два разных мира?"

### **План:**

**1. Приветствие участников. Разминка (15 минут).**

Упражнение "Цветок настроения" или "Мое настроение".

**2. Выработка и принятие правил группы. (5 минут)**

**3. Ожидание от Программы, анкетирование участников. (20 минут)**

**4. Знакомство. (20 минут)**

Упражнение "Мяч по кругу".

**5. Погружение в тему. (50 минут)**

Дискуссия "Вспомни себя подростком...".

Упражнение "Ромашка".

Упражнение "Скала".

**6. Самостоятельная работа. (10 минут)**

Анкета "Внутренний мир".

**7. Информационный блок. (10 минут)**

Мини-лекция "Внутренний мир подростка".

**8. Практический блок. (30 минут)**

Мини-лекция "Внутренний мир подростка".

Упражнение "Цепочка речи".

**9. Подведение итогов. (15 минут)**

**10. Домашнее задание. (2 минут)**

Анкета "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке"

Упражнение "Рукопожатие".

**11. Прощание. (3 минуты)**

**Материал, оборудование:** лепестки из цветной бумаги; нарисованное дерево; клей; метафорические карты/иллюстрации; бланк анкеты №1 (Приложение 1); бейджи; фломастеры; мяч; маркеры; лист А1; малярная лента; бланк анкеты "Внутренний мир" (Приложение 2); бланк анкеты "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке" (Приложение 3).

### **Ход занятия.**

**1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Цветок настроения". (1 вариант)**

**Цель:** увидеть эмоциональный настрой участников, наглядно продемонстрировать целостность группы.

**Материал:** лепестки из цветной бумаги, нарисованное дерево, клей.

**Ход упражнения:**

Участники выбирают лепестки, которые соответствует по цвету их настроению, комментируют свой выбор, рассказывают, как себя чувствуют с таким настроением. Из выбранных лепестков составляются цветки настроения и приклеиваются на дерево.

**Упражнение "Мое настроение". (2 вариант)**

**Цель:** увидеть эмоциональный настрой участников и наглядно продемонстрировать целостность группы.

**Материал:** метафорические карты или иллюстрации.

**Ход упражнения:**

Участники выбирают карту/иллюстрацию, отражающую их настроение в настоящий момент, и комментируют свой выбор и связанные с ним эмоции.

## **2. Выработка и принятие правил группы.**

**Цель:** формирование правил взаимодействия друг с другом на занятиях.

**Ход проведения:**

Участникам предлагаются правила взаимодействия друг с другом на встречах.

1. *"Здесь и сейчас"* – говорим о том, что волнует именно сейчас, обсуждаем то, что происходит с вами в группе.

2. *"50/50"* – мы разделяем ответственность за получение результата от тренинга пополам – между ведущими тренинга и его участниками. Мы будем делиться своими знаниями и опытом. Но каждый из Вас сможет получить для себя столько результата, сколько будет способен принять и "унести".

3. *"Открытость и искренность"* – говорим только то, что чувствуем, только правду. При этом открыто, выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

4. *"Конфиденциальность"* – всё, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы.

5. *"Я-Высказывание"* – оценка и анализ ситуаций происходит через высказывание собственных чувств и переживаний. Высказывания должны строиться с использованием местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Нельзя использовать местоимения множественного числа: "мы считаем...", "у нас другое мнение..." и т.п.

6. *"Активное участие"* – участники должны принимать активное участие в предлагаемых упражнениях для того, чтобы на личном опыте приобрести необходимые качества и умения.

7. *"Слово "Стоп""* – каждый имеет право не говорить о том, что кажется ему слишком личным и болезненным. Вы сами регулируете степень собственной откровенности и вовлеченности. Ведущие также обладают правом корректировать ход занятия с помощью этого слова.

8. *"Обращение на "Ты"* – независимо от возраста и статуса общение между участниками и ведущим в рамках занятия осуществляется на "ТЫ".

## **3. Ожидание от Программы, анкетирование участников.**

**Упражнение "Ожидание". (Мозговой штурм)**

**Цель:** знакомство участников с ведущими занятий, с целями и задачами программы, условиями, режимом встреч, темами и ожиданиями от Программы занятий.

**Оборудование:** флипчарт/доска, маркеры.

**Ход упражнения:**

Участники по кругу озвучивают свои ожидания от Программы и те вопросы, на которые хотели бы получить ответы. Информация записывается на флипчарте/доске.

**Комментарий:** Упражнение проводится для того, чтобы в конце Программы проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы.

**Заполнение анкеты.**

**Цель:** определение степени осведомленности участников в вопросах, которые будут затрагиваться Программой. Определение основных проблем, с которыми сталкиваются участники в вопросах воспитания детей.

**Материал:** бланки анкеты №1.

### **Ход проведения:**

В течение 10 минут участникам необходимо заполнить анкеты, стараясь выбирать ответы по принципу первого отклика.

***Комментарий:** Анкетирование проводится для того, чтобы в конце занятий ведущие могли проанализировать произошедшие с участниками изменения и оценить эффективность Программы в целом.*

### **4. Знакомство.**

#### **Упражнение "Мяч по кругу".**

***Цель:** знакомство участников друг с другом, определение круга проблем родителей в воспитании подрастающих детей.*

***Материал, оборудование:** бейдж, фломастеры, мяч.*

#### **Ход упражнения:**

Просим участников написать на бейдже свое имя. Передавая по кругу мяч, каждому необходимо представиться, рассказать о себе, своей семье и о тех трудностях в общении с ребенком, что стали причиной посещения занятий.

**Вывод:** все люди разные, по-своему уникальные и ценные. Так же и дети не похожи друг на друга. Но теперь они все больше не похожи на своих родителей. Когда дети были в младшем школьном возрасте, родители их понимали. А теперь подростки – словно дети с другой планеты. Какие же они, наши подростки? Какой у них внутренний мир?

Участникам предлагается вспомнить себя в подростковом возрасте и составить портрет современного подростка.

### **5. Погружение в тему.**

#### **Дискуссия "Вспомни себя подростком...".**

***Цель:** осознание участниками своих внутренних состояний в подростковом возрасте, самоанализ, актуализация прошлого опыта и знаний.*

#### **Ход проведения:**

Участникам предлагается поразмышлять о том, какой возраст в жизни человека можно назвать "золотым"? По результатам ответов ведущий делает вывод, что подростковый возраст называется крайне редко. Участники по кругу делятся воспоминаниями о том, каким был их подростковый возраст: какие сложности они в то время испытывали, что их волновало и расстраивало, какими были отношения со сверстниками, родителями и с самим собой, своей внешностью.

***Вопросы для обсуждения:** Почему среди размышлений о "золотом" возрасте крайне редко или не встречается вариант подросткового возраста? Что дал Вам этот период? За что Вы его можете поблагодарить? А о чем сожалеете?*

#### **Упражнение "Ромашка".**

***Цель:** Выявление уровня знаний и представлений участников о подростковом периоде через создания портрета современного подростка.*

***Материал, оборудование:** мяч, маркеры, лист А1.*

#### **Ход упражнения:**

Участникам предлагается составить портрет современного подростка. Каждому участнику бросается мячик, задача участников максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему "Кто есть подросток?". Назвав слово, участник возвращает мячик ведущему.

Все высказывания участников фиксируются добровольцем на флипчарте/доске. В центре рисуется лицо, а на лепестках прописываются названные



участниками качества. После выполнения упражнения происходит обсуждение коллективного портрета современного подростка.

**Вопросы для обсуждения:** Какие качества подростков мы еще можем добавить для полноты портрета? Вспомните себя, какие качества современного подростка вам не были свойственны? (эти качества выделяем красным маркером). Почему современные подростки отличаются от нас – родителей в этот же период жизни? (Заслушиваются ответы, записываем причины отличия подростков). Если бы Вы были подростками сегодня, Вы были бы другими?

### **Упражнение "Скала".**

**Цель:** диагностика межличностных отношений в семье, развитие саморефлексии в отношениях с подростком.

**Материал:** малярная лента.

### **Ход упражнения:**

На полу приклеивается малярная лента, обозначая край "скалы". Участникам предлагается встать в плотную шеренгу с одной стороны этой полосы, создавая "скалу" в разных позах. Руки могут быть выставлены вперед, ноги заступать за линию, образуя "щели" и "отвесы" скалы. Первый участник шеренги становится "скалолазом", его задача – пройти вдоль "скалы" от первого до последнего участника и не упасть в "пропасть", т. е. не заступить за обозначенную линию.

Правила для участников: нужно уложиться в определенное время; каждый участник должен побывать в роли "скалолаза". Очередность в цепочке менять нельзя. Если "скалолаз" "срывается в пропасть", то ВСЕ начинают с самого начала, даже если "сорвался" последний "скалолаз", упражнение начинается с прохождения пути всеми предыдущими участниками, начиная с первого.

**Вопросы для обсуждения:** Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения? Что Вы чувствуете сейчас? Что помогало и что мешало справиться с заданием? Какими были реакции на ошибки? Как Вы думаете, кто чаще выступает в роли скалолазов – дети, или родители? Что общего у "скалолазов" и родителей? А у "скалолазов" и детей? В чем главная сложность скалолаза? А у скалы?

### **6. Самостоятельная работа с бланком анкеты "Внутренний мир".**

**Цель:** познакомить участников с внутренним миром своих детей.

**Материал:** анкета "Внутренний мир".

### **Ход проведения:**

Предлагаем участникам за 5 минут заполнить первую и вторую колонку анкеты, оставив третью для заполнения ребенком дома. После заполнения, по желанию участников обсуждаются предполагаемые ответы детей.

### **7. Информационный блок.**

#### **Мини-лекция "Внутренний мир подростка"[11].**

**Цель:** расширение представлений родителей о внутреннем мире подростков.

В современном обществе разрыв между биологическим, социальным и интеллектуальным созреванием человека составляет примерно 8-10 лет, первая менструация в 11-12 лет, а окончание института и первый заработок – в 21-22 года. В период созревания вклинивается подростковый период, который дает ребенку-подростку ощущение зрелости-незрелости. Например: Подросток-мальчик ощущает себя активным и выносливым, но слышит от родителей: "твоя главная работа – это учеба". У девочки-подростка в крови играют гормоны, но родители повторяют: "мы в твоём возрасте не о мальчиках думали, а о том, как профессию получить". С подобным положением вещей готовы мириться единицы подростков, остальные

бунтуют. Выражая свое несогласие непослушанием, грубостью, плохой учебой, курением, увлечением неформальной музыкой и подозрительными друзьями и т.п.

Такое поведение объясняется еще и зависимостью от чужих оценок. У подростка пока еще слабое "Я", нет внутреннего защитника, того, кто может возразить чужим оценкам. Родитель должен быть в этот период рядом с подростком, подставить в его рассуждения своё зрелое "Я". В противном случае подросток оказывается восприимчивым к негативному влиянию со стороны сверстников.

Младшие подростки 10-12 лет живут в тумане самопоглощенности и эгоцентризма. Резкие смены настроения, неуравновешенность, моментальные изменения характера, на 11 год жизни приходится пик эмоциональной нестабильности. Ребенок ведет себя грубо и вызывающе. Родители должны знать, что внутреннее чувство "несчастливости" ребенка-подростка проявляется внешней дерзостью и наглостью и является для ребенка источником тревоги и страха. В этот подростковый период гарантированы проблемы с самооценкой. В лучшем случае она неустойчивая, напоминающая качели, в худшем – хронически заниженная.

К 14 годам самооценка у подростка начинает подниматься, что свидетельствует о том, что внутри начало оформляться и уплотняться нечто собственное – открыто смотрящее на себя и на мир, думающее "Я".

Период раннего подросткового возраста – это значимый период, когда родители действительно нужны детям. Не потом, а сейчас, с колючим, переменчивым и отталкивающим подростком должен находиться взрослый всегда, когда он нужен. Чем более доступен и открыт для диалога родитель, тем скорее появится уверенность в себе у ребенка-подростка. Потом вес родительского участия становится менее значимым, даже если разговоры будут задушевнее и длиннее.

Детские психотерапевты рекомендуют родителям принять правило: оставить "дисциплинирующий" принцип "общение происходит на моих условиях" и просто быть готовым к разговору всякий раз, когда подросток обращается с негласной просьбой об этом.

Давайте потренируемся умению поддержать разговор, когда зацепиться совсем не за что.

## **8. Практический блок.**

### **Упражнение "Цепочка речи".**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков общения, умение сконцентрироваться на партнере, развитие памяти и аудиальных возможностей восприятия.

#### **Ход упражнения:**

Первый участник произносит любое предложение на заданную тему. Второй дословно повторяет услышанное, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое и т.д.

Например: тема – погода.

1-й: Как, по-твоему, сегодня не холодно?

2-й: Ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее, чем вчера!

3-й: Игорь спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку.

4-й: Наша беседа началась с вопроса о том, не холодно ли сегодня. Мой товарищ ответил, что, по его мнению, сегодня теплее, чем вчера. Это обрадовало еще одного из собеседников, потому что он считает, что мы можем не надевать

куртку. Я считаю, кроме того, что и зонтик нам не понадобится, потому что не будет дождя...

Если цепочка обрывается (из-за исчерпанности темы, излишней развернутости, из-за недостаточной концентрации кого-то из участников и т. д.), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди участника.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от этого упражнения? Как Вы чувствовали себя, когда другой человек продолжал вашу мысль? Получается ли так общаться в реальной жизни? Что Вы чувствуете, когда собеседник критически оценивает ваше суждение или бросает начатую тему, предлагая поговорить о чем-то важном для себя...?

### **9. Подведение итогов.**

**Цель:** получение обратной связи от группы, прояснение переживаний и впечатлений о занятии.

**Вопросы для обсуждения:** Как Вы себя чувствуете? Что понравилось? Что больше всего запомнилось? Что вызвало трудности? Что было нового? Было ли что-то ценное для Вас в занятии? С каким настроением Вы уходите?

Каждый участник должен для себя определить ценность данного занятия.

### **10. Домашнее задание.**

**Цель:** повысить эффективность общения участников с детьми.

**Материал:** анкета "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке".

**Ход проведения:**

Предлагаем участникам заполнить дома графы "Реальные ответы ребенка", анкеты "Внутренний мир" и анкету "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке".

### **11. Прощание.**

**Упражнение "Рукопожатие".**

**Цель:** завершение встречи, улучшение настроения.

**Ход упражнения:**

На счет от одного до пяти участникам предлагается поблагодарить как можно большее количество участников рукопожатием.

## **Тема 2: "Тараканы подросткового периода".**

**План:**

**1. Приветствие участников. Разминка.** (20 минут)

Упражнение "Физкультура".

Упражнение "Я такой же, как ты".

**2. Блок "Вспомнить всё".** (20 минут)

**3. Погружение в тему.** (15 минут)

Тест "Понимаю ли я подростков?".

**4. Информационный блок.** (20 минут)

Конференция "Встреча с психологом", мини-лекция "Особенности подросткового возраста".

**5. Практический блок.** (1 час 25 минут)

Упражнение "Светофор".

Упражнение "Красный карандаш – поддержка".

Ролевая игра "Не хочу учиться!"

Упражнение "Я не могу...", "Я не хочу..."

**6. Домашнее задание.** (2 минуты)

**7. Подведение итогов.** (15 минут)

**8. Прощание.** (3 минуты)

Упражнение "Мой сосед и я".

**Материал, оборудование:** мяч; бланк теста "Понимаю ли я подростков" (Приложение 4); красные и зеленые карточки; карточки с высказыванием о подростках (Приложение 5); карточки с описанием ролей к ролевой игре "Не хочу учиться!" (Приложение 6); листы бумаги А4, шариковые ручки.

### **Ход занятия.**

**1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Физкультура".**

**Цель:** включение участников в работу, снятие напряжения, сплочение коллектива, создание дружеской атмосферы, поднятие настроения, тренировка скорости реакции.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение.

**Ход упражнения:**

Участникам предлагается вспомнить какое-либо упражнение из утренней гимнастики и провести совместную зарядку. По очереди каждый из группы выступает в роли "физкультурника", показывая какое-либо упражнение. Группа повторяет за ним упражнение по три раза, после чего ход передается по кругу.

**Упражнение "Я такой же, как ты".**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения в группе, повышение уровня доверия участников друг к другу.

**Оборудование:** мяч.

**Ход упражнения:**

Участники встают в круг. Каждый, кому в руки попадает мяч, бросает его другому участнику, обращаясь к нему по имени и объясняя, почему он "такой же". Например: "Я такой же, как ты, потому что у меня есть ребенок 11 лет...". Тот, кому бросили мячик, выражает свое согласие или несогласие с утверждением и бросает мячик следующему. Важно, чтобы участники старались не повторять признаки "родства" и придумывали новые варианты.

**2. Блок "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

**Ход проведения:**

Участникам предлагается вспомнить, что было на предыдущем занятии и обсудить выполнение домашнего задания – заполнение анкет: "Внутренний мир" и "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке".

**Вопросы для обсуждения:** Сколько времени потребовалось, чтобы заполнить анкету "Внутренний мир"? У кого совпали ответы? На какие вопросы? Какие ответы Вас удивили? У кого получился разговор или беседа в результате заполнения анкеты? Что интересного Вы узнали о своем ребенке? У кого не получилось получить ответ? На какой вопрос? Как Вы думаете, почему? Какие трудности возникли при заполнении анкеты "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке"? Почему? Какая колонка быстрее заполнялась: "радует" или "огорчает"? В какой колонке у Вас получилось больше позиций? Почему? Какие выводы сделали для себя при заполнении анкет? Что предполагаете изменить в общении с ребенком?

**Комментарий:** Блок "вспомнить все" можно проводить в форме дискуссии.

### **3. Погружение в тему.**

#### **Самостоятельная работа с бланком теста "Понимаю ли я подростков?"**

**Цель:** актуализация знаний и погружение в тему занятия.

**Материал:** тест "Понимаю ли я подростков?".

#### **Ход выполнения:**

Участникам предлагается за 5 минут пройти тест, позволяющий выявить уровень их осведомленности о психологических особенностях подросткового возраста. Необходимо отметить утверждения, с которыми участники согласны, после чего подсчитываются баллы. Интерпретацию результатов дает ведущий:

9-10 баллов. Вы прекрасно понимаете психологические особенности подростков! Вероятно, Вы специально учились этому, либо у Вас отличная психологическая интуиция.

7-8 баллов. Вы неплохо понимаете подростков, однако в некоторых деталях можете ошибаться. В целом, Ваше знание особенностей этого возраста вполне позволяет конструктивно взаимодействовать с подростками.

5-6 баллов. Ваше знание о психологических особенностях подростков находится на уровне здравого смысла: в большинстве случаев он помогает, но нередко и приводит к ошибкам. Вам рекомендуется более внимательно изучить психологию подростков!

4 балла и менее. К сожалению, в своих суждениях о подростках Вы чаще всего серьезно заблуждаетесь! И это весьма затрудняет взаимодействие с ними. Если Вы хотите научиться находить общий язык с подростками, Вам следует серьезно озаботиться изучением их психологии.

*Комментарий:* Ведущий делает Выводы и приступает к дальнейшему информированию участников.

### **4. Информационный блок.**

#### **Конференция "Встреча с психологом".**

**Цель:** информирование участников о психологических особенностях подросткового возраста.

**Материал:** красные и зеленые карточки.

#### **Ход проведения:**

Участникам предлагается представить, что сегодня в гостях у группы подростковый "психолог", который пришел поделиться с ними знаниями об особенностях подросткового возраста. В аудиторию входит "психолог" (другой ведущий в очках) и начинается конференция. Всем слушателям раздаются красные и зеленые карточки. Поднятая зеленая карточка означает, что участник желает прокомментировать сказанное "психологом". Красная карточка означает – задать "психологу" вопрос.

#### **Мини-лекции "Особенности подросткового возраста"[14].**

Выделяют три периода подросткового возраста: младший подростковый возраст (11-12 лет), который характеризуется повышенной возбудимостью и сложными эмоциональными переживаниями (появление страхов, мнительность и т.д.); подростковый возраст (13-15 лет), которому присуща непредсказуемость и неадекватное поведение; пора юношества, или старший подростковый возраст (16-17 лет), характеризуется более устойчивыми эмоциональными реакциями.

На характере протекания и длительности переходного возраста сказываются индивидуальные особенности каждого ребенка, а также половые различия. У девочек он наступает на пару лет раньше, проходит не так остро и длится меньшее

количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает большее количество лет и проходит гораздо острее, активнее. На этапах физического развития нервно-психическая система подростков также проходит свои этапы становления.

В этот период взрослеющим детям характерно:

1. Стремление к самостоятельности (уже не ребенок, но пока еще и не взрослый). Поиск собственной идентичности (вопрос "кто я?" самый важный вопрос этого периода). Возрастает потребность общения со сверстниками (формируются новые ценности, которые более понятны и ближе сверстнику, чем взрослому).

2. Повышенная изменчивость настроения (постоянные колебания между веселостью и унынием, чувством неудовлетворенности собой и окружающим миром), что объясняется непрерывным изменением взглядов подростка на ценности и нормы общества.

3. Повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников и взрослых (не родителей), к тому, как на него смотрят и что о нём говорят (в этом возрасте резко возрастает количество негативных самооценок и поэтому возрастает потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми и, прежде, всего родителями).

4. Резкая смена физического самочувствия от чрезмерной активности к полной пассивности (быстрая физиологическая перестройка организма – изменения роста, веса, пропорций тела, резкое повышение гормонального фона – являются причинами быстрой утомляемости, снижения работоспособности и успеваемости).

В этот период подросток начинает осознавать себя не ребенком, а в большей степени взрослым. Он примеряет на себя различные жизненные ситуации и в своем воображении играет в них "взрослые роли". Но сыграть их в жизни ему удастся не всегда – чрезмерно бдительные и опекающие родители этого не допускают. Отсюда конфликты, проходящие под лозунгами "меня не понимают!", "мне не дают жить!".

Меньше конфликтов происходит в семьях, где присутствует взаимопонимание и уважение друг к другу, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть свои права и обязанности.

Участникам предлагается оживить представления о подростковом возрасте, выполняя следующие упражнения.

## **5. Практический блок.**

### **Упражнение "Светофор".**

**Цель:** закрепить полученные знания.

**Материал:** красные и зеленые карточки, карточки с высказываниями о подростках.

#### **Ход упражнения:**

Участники держат в руках красные и зеленые карточки. Ведущий зачитывает утверждения о подростках. Если участники считают, что утверждение справедливо – поднимают зеленые карточки. Если утверждение ошибочно – красные. Спорные ответы обсуждаются участниками.

### **Упражнение "Красный карандаш – поддержка".**

**Цель:** почувствовать на себе эффект оценочного отношения и поддержки, почувствовать разницу и зафиксировать ее.

#### **Ход упражнения:**

Упражнение проводится по кругу. Первый участник от лица ребенка-подростка обращается к "родителю" – участнику слева – с какой-либо просьбой или

фразой. "Родитель" в ответ должен сначала отреагировать с позиции "красного карандаша" (раскритиковать или даже накричать на "ребенка"), а затем постараться занять его сторону и проявить уважение к желаниям "подростка" (даже если сама просьба не будет удовлетворена).

**Вопросы для обсуждения:** Как Вы себя чувствовали, когда Вас критиковали? Как Вы себя чувствовали в роли критикующего родителя? Как Вы себя чувствовали, когда Вы оказывали поддержку? Какая роль Вам ближе? Если бы Вы были на месте подростка, Вам было бы сложнее, чем сейчас, будучи взрослым? Почему? Каких проблем во взаимоотношении с подростками мы коснулись? Как Вы себя чувствовали, когда Вас поддерживали?

**Комментарий:** участникам предлагается примерить на себя роль ребенка-подростка и понять, что он чувствует, когда его оценивают и критикуют родители, а также, когда вместо критики ребенок ощущает поддержку и уважение. Участникам важно почувствовать разницу и зафиксировать её.

**Вывод.** Каждому человеку нужно, чтобы его любили, понимали и уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок. Нам всем важно чувствовать себя успешным и значимым. Это дает возможность раскрывать свои таланты и реализовать себя в социуме, помогает совершенствоваться и уважать себя. Известно, что самооценка ребенка формируется благодаря его опыту общения со значимыми взрослыми – в первую очередь, с родителями. Если близкие люди понимают и принимают ребенка, проявляют к нему уважение и терпимо относятся к его ошибкам, он вырастет с положительным отношением к самому себе и сможет найти свое место в жизни. Если же ребенка постоянно "воспитывают", критикуют и муштруют, его самооценка оказывается низкой и неустойчивой, что влияет на всю последующую жизнь.

Теперь давайте постараемся разрешить типичную конфликтную ситуацию в отношениях между родителями и подростком, полученные знания о психологических особенностях этого возраста.

**Ролевая игра "Не хочу учиться!"**.

**Цель:** отработка полученных навыков взаимодействия с детьми-подростками.

**Материал:** карточки с описанием ролей.

**Ход ролевой игры:**

Выбираются три добровольца: на роль отца, матери и подростка. Участники показывают небольшой спектакль для остальных участников группы. После этого происходит подробный анализ игры.

Действующие лица: мама, папа, сын 14-ти лет.

Краткое содержание: родители узнают о том, что их сын забросил учебу.

- Действие первое – "Военный совет". Мама рассказывает отцу о своем "открытии". Они обсуждают, как им лучше поступить.

- Действие второе – "Столкновение сторон". Сын возвращается домой, происходит серьезный разговор между ним и родителями.

- Действие третье – "Разбор полетов". Родители, уже отдельно от ребенка, анализируют произошедшее: свои слова и слова сына, свое и его поведение. Выслушивают точки зрения друг друга о выходе из сложившейся ситуации.

- Действие четвертое – "Попробуем договориться". Родители совместно с ребенком стараются прийти к решению, которое сможет учесть интересы обеих сторон – и родителей, и подростка.

Задание группе: внимательно наблюдать за ролевой игрой и стараться запомнить как можно больше деталей. Подумать о своих переживаниях в разные моменты разыгрываемой ситуации и о своих привычных моделях поведения.

Задание актерам: нужно разыграть ситуацию от имени ваших персонажей. Не обязательно поступать так, как поступили бы лично Вы. Можно импровизировать и придумывать дополнительные детали жизни и биографии героев.

#### **Анализ ролевой игры:**

**Вопросы актерам:** Что Вы чувствовали в данной ситуации? Что было самым сложным? Согласны ли Вы со своим персонажем? Как бы Вы поступили на его месте? Какой опыт Вы приобрели в процессе этой ролевой игры?

**Вопросы группе:** Почему эти персонажи вели себя именно так? Кто из них, по-вашему, был прав, а кто – нет? Как участники пытались разрешить существующий конфликт? Насколько эффективными Вам показались эти способы? Как Вы думаете, будут развиваться события дальше, если участники конфликта продолжат реагировать подобным образом? Как бы Вы вели себя на месте каждого из персонажей?

**Комментарий:** если позволяет время, предложить участникам составить свою проблемную ситуацию и разыграть ее.

**Вывод.** Наше поведение и поступки часто зависят от того, в какой роли мы оказываемся. Да и вообще наша позиция в течение жизни обычно меняется по разным вопросам. Мы поступаем не так, как поступали в прошлом, и не так, как будем поступать в будущем. Почему? Что меняется? Нас меняет наш опыт и ситуации вокруг. Многие определяются нашим статусом и возможностями. Но еще больше на наше поведение влияют модели поведения, усвоенные из нашей родительской семьи. Сами того не осознавая, мы очень часто поступаем со своими детьми так же, как когда-то с нами поступали наши родители.

#### **Упражнение "Я не могу...", "Я не хочу..."**

**Цель:** научиться выделять реально существующие трудности и работать с ними.

**Материал:** бумага А4.

#### **Ход упражнения:**

Предлагаем участникам разделить лист пополам. С левой стороны записать все, что не получается в отношениях с ребенком, начиная каждое предложение со слов "Я не могу...".

После заполнения левой колонки, участникам необходимо переписать все фразы на правую сторону, заменяя их начало "я не могу" на "я не хочу".

**Вывод.** Важно рассматривать проблемные ситуации с позиции нашей личной ответственности: хотим ли мы по-настоящему изменить происходящее или есть что-то, что тайно устраивает нас в сложившейся ситуации.

"Не думайте, что Вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда Вас нет дома". А.С. Макаренко.

#### **6. Домашнее задание.**

Предлагаем участникам к следующему занятию предпринять определенные шаги по улучшению отношений с подростками, то есть перевести проблему из раздела "не могу/не хочу" в стадию продуктивного решения. При желании на следующем занятии у каждого будет возможность поделиться своим опытом.

#### **7. Подведение итогов.**



**Цель:** получение обратной связи от группы, прояснение переживаний и впечатлений о занятии.

**Вопросы для обсуждения:** Было ли что-то ценное для Вас в этом занятии? Что Вам больше всего запомнилось и понравилось? Что вызывало трудности? С каким настроением Вы сегодня уходите?

Участники по кругу делятся своими впечатлениями от занятия.

## **8. Прощание.**

**Упражнение "Мой сосед и я".**

**Цель:** завершение встречи, улучшение настроения.

**Ход упражнения:**

Участники стоят в кругу. По сигналу каждый поднимает свою правую руку и кладет её на голову соседу справа. Совершая поглаживающие движения правой рукой, участники произносят слова: "Ты такой хороший, умный". Далее они поднимают левую руку и кладут её на голову соседу слева, повторяя слова: "Ты такой хороший, умный". Затем они поднимают обе руки и кладут на голову себе со словами: "А я вообще молодец!"

## **Тема 3: "Запретный плод"**

**План:**

### **1. Приветствие участников. Разминка. (10 минут)**

Упражнение "Здравствуй, сегодня ты..."

### **2. Блок "Вспомнить всё". (15 минут)**

### **3. Погружение в тему. (40 минут)**

Дискуссия "Запретный плод".

Упражнение "Как это было у Вас..."

### **4. Информационный блок. (20 минут)**

Мини-лекция "Половое воспитание подростков".

### **5. Практический блок. (1 час 20 минут)**

Упражнение "Если не мы, то кто?"

Упражнение "Слепой и поводырь".

Упражнение "А что, если..."

Упражнение "Подведение итогов".

### **6. Домашнее задание. (3 минуты)**

### **7. Подведение итогов. (10 минут)**

### **8. Прощание. (2 минуты)**

Упражнение "Искорка".

**Материал, оборудование:** мяч/мягкая игрушка; ноутбук; мультимедиа; видеофильм "Теория любви" <https://www.youtube.com/watch?v=NuN1TIVlqO8>; анимационный фильм "Половое созревание" <https://www.youtube.com/watch?v=8EQkLXGrO2w>; анимационный фильм "Когда девочка взрослеет. Часть 1" <https://www.youtube.com/watch?v=4FzCmeH18Uk>; карточки с ситуациями к упражнению "Если не мы, то кто..." (Приложение 7); листы А1 – 4 шт.; фломастеры; предметы в аудитории; шарфы для глаз; карточки с ситуациями к упражнению "А что, если..." (Приложение 8); листы А4.

**Ход занятия.**

### **1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Здравствуй, сегодня ты..."**

**Цель:** снятие напряжения, создание позитивного настроения.

**Оборудование:** мяч или мягкая игрушка.

**Ход упражнения:**

Участники приветствуют друг друга по имени, перекидывая мяч/мягкую игрушку. Тому, кто перекидывает мяч/игрушку и обращается к другому участнику, важно отметить, что необычного или интересного он в нём сегодня заметил. Возможно, что-то изменилось во внешности, или в одежде и поведении? Обращение начинается со слов: "Здравствуй, (имя)... Сегодня ты..." Например: "Здравствуй, Света. Сегодня ты так необычно заколола волосы. Мне кажется, тебе очень идет".

**Вопросы для обсуждения:** Трудно ли было подмечать что-то необычное в знакомых людях? Что Вы почувствовали, когда что-то новое находили в Вас?

**Вывод:** Очень важно быть наблюдательным, особенно в отношениях в семье. Ведь если Вы заметили, что в человеке что-то изменилось и Вам это нравится, то почему бы не сказать ему об этом?! Это самый лучший комплимент.

## **2. Блок "Вспомнить всё".**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

**Ход проведения:**

Участникам предлагается вспомнить предыдущее занятие (в особенности – упражнение "не могу/не хочу") и поделиться своим опытом по улучшению взаимоотношений с ребенком.

## **3. Погружение в тему.**

**Комментарий:** **ВНИМАНИЕ!** На протяжении всей встречи фиксируются на флипчарте/доске ответы на два вопроса. Первый: какие трудности могут возникнуть при использовании полученной информации в реальной жизни? Второй: что делать родителям, чтобы преодолеть эти препятствия и трудности?

**Дискуссия "Запретный плод".**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедиа, видеофильм "Теория любви".

**Ход проведения:**

Просмотр участниками видеофильма "Теория любви".

**Вопросы для обсуждения:** Какие эмоции возникали у Вас при просмотре фильма? Что Вам понравилось/не понравилось? О чем для Вас этот сюжет? Какой благодаря ему можно сделать вывод? Тема нашей сегодняшней встречи "Запретный плод". Насколько для Вас актуальна эта тема? Почему? Как Вы думаете, должно ли половое воспитание проходить дома, в семье? Если да, то, как именно? Кто из родителей должен проводить такие беседы? Как Вы считаете, с какого возраста стоит начинать говорить с ребенком на тему интимных отношений? В какой форме?

**Упражнение "Как это было у Вас..."**

**Цель:** актуализация детского и подросткового опыта участников, побуждение к самоанализу.

**Ход упражнения:**

Участники делятся на пары и по очереди рассказывают друг другу о своем опыте полового воспитания, отвечая на вопросы: в каком возрасте и как это происходило? Как бы Вам хотелось, чтобы это происходило?

После обсуждения в парах, участники делятся впечатлениями.

**Вопросы для обсуждения:** В чем трудность разговоров о половом воспитании для родителей? Кто уже говорил на эту тему со своими детьми? Поделитесь своим опытом. Когда следует начинать разговор с детьми о сексуальности?

**Комментарий:** ведущий продолжает заполнять списки на флипчарте/доске – "трудности применения полученных знаний" и "что делать?".

#### **4. Информационный блок.**

**Мини-лекция "Половое воспитание подростков в семье"**[13] [15].

**Цель:** расширение представлений родителей по вопросам полового воспитания детей подросткового возраста.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедиа, анимационный фильм "Половое созревание", анимационный фильм "Когда девочка взрослеет. Часть 1".

#### **Ход проведения:**

Половое воспитание – важная составная часть процесса воспитания ребенка, подростка не зависимо от пола и пускать его на самотек неразумно и даже преступно по отношению к собственному ребенку. Каждому младенцу предстоит стать мужчиной или женщиной, поэтому воспитание ребенка должно сформировать в нем полноценного представителя своего пола. Именно семье принадлежит главная роль в воспитании из мальчика мужчины, а из девочки – женщины, чтобы ребенок осознавал себя представителем своего пола в соответствии с анатомическими особенностями. С раннего детства мальчик берет пример с отца, подражая ему и репетируя свою половую роль в будущем. Для девочки образцом поведения служит ее мать. А отношения между родителями являются примером взаимоотношений полов.

Чем дальше родители оберегают детей от соприкосновения с интимной стороной жизни, тем больше вероятность эмоционального потрясения и отвращения к отношениям между мужчиной и женщиной, о которых ребенок узнает в результате "уличного просвещения". Роль сверстников в половом воспитании обычно определяется тем, чего не делают взрослые. Именно они оказываются основным источником информации о половых различиях и сексуальном поведении. Эта информация откровенна и реалистична, но очень неточна, часто опошлена. Половое воспитание в семье дает возможность ребенку получить правильное представление о взаимоотношениях полов и помогает сформировать правила поведения в интимной сфере, подготавливая подростка к браку и семейной жизни.

С 12 до 18 лет протекает половое созревание ребенка. В этот период происходит бурная гормональная перестройка организма, появляются вторичные половые признаки и специфические признаки половой зрелости: менструации у девочек и поллюции у мальчиков. Пробуждается сексуальный интерес к противоположному полу, который мотивирует подростков много времени и внимания уделять своему туалету: причёске, одежде и уходу за своим телом. Очень часто подростки недовольны своим телом или его отдельными частями: "У меня уши как локаторы, у меня ужасно длинный нос и т.д.". Более того, они считают, что все окружающие это замечают. Поэтому родителям недопустимо делать насмешливые критические замечания по поводу внешности ребёнка, такие как: "Какая ты у нас толстенькая... Что-то ты у нас совсем не растёшь... У тебя такие же жидкие волосёнки, как у твоего папы" и т.д. Это нанесёт глубокую эмоциональную травму ребёнку.

Некоторые данные указывают на то, что девушки сильнее, чем юноши, обеспокоены изменениями, происходящими с их телом. Главной причиной является

повышенное общественное внимание к внешнему облику женщины. Привлекательная внешность престижна и вознаграждается обществом. Поэтому они очень заботятся о том, чтобы быть красивыми и популярными.

В этом возрасте у подростков возникает чувство первой любви. Сначала это платоническое влечение, когда достаточно просто видеть предмет своего обожания, говорить с ним, вместе делать уроки, ходить в кино. Затем возникает эротическая стадия, когда в мечтах уже присутствуют чувственные элементы: прикосновения, объятия, поцелуи, которые подросток стремится реализовать на практике в общении с возлюбленным/возлюбленной. Вскоре наступает черед сексуального влечения, для реализации которого не всегда имеются условия и желание партнера.

У девушек сексуальность просыпается гораздо позднее. А юношеская гиперсексуальность требует разрядки сексуального напряжения, которая достигается в большинстве случаев мастурбацией.

Почти все здоровые мальчики проходят через мастурбацию, а начав половую жизнь, прекращают ее. Мастурбация – нормальное проявление гиперсексуальности, помогающее снять ощущение напряженности и физиологического дискомфорта в юношеском возрасте.

Родителям не стоит запугивать подростка негативными последствиями мастурбации, ругать или высмеивать его. Следует объяснить, что это возрастное явление, однако не стоит придавать ему слишком большое значение и чрезмерно увлекаться.

Современные подростки рано вступают во взрослую жизнь. Побудительными мотивами ранней половой жизни являются любопытство, желание не отстать от сверстников, опасения потерять друга в случае отказа, соращение более старшим партнером и т. д. На подростков давят не только гормоны, но и сексуализированная массовая культура. Секс – это один из популярнейших сюжетов в рекламе. Он изображается как предмет роскоши, используется для продажи всего на свете – от автомобилей до дезодорантов. Это приводит к искажённому представлению о действительности интимных отношений. СМИ пропагандируют сексуальную активность, сосредоточиваясь на сиюминутном сексуальном удовлетворении, игнорируя необходимость заботы и ответственности партнеров по отношению друг к другу. Подросток должен понимать, что половая близость доставляет радость, если она подкреплена любовью и духовной близостью, а без них сексуальный контакт теряет смысл, превращаясь в "гимнастику".

Задача родителей – показать детям пример зрелого отношения к интимной стороне жизни. Например, познакомить с идеей о том, что некоторые вещи заслуживают того, чтобы их подождать. Родителям важно объяснить, что интимная сторона отношений – это очень важный и ответственный шаг, а не повседневное развлечение. Что если дети чувствуют себя достаточно взрослыми для того, чтобы начинать половую жизнь, им предстоит так же по-взрослому вести себя по отношению к партнеру – с заботой о его (и своем) психологическом и физическом состоянии.

Проблема секса слишком важна и сложна, чтобы пытаться решить ее за одну беседу. Вместо этого родителям стоит поискать возможность завести несколько "маленьких" разговоров. Можно использовать самые разные информационные поводы – все, что Вы видите и слышите в качестве возможности начать беседу.

В разговоре с ребенком важно говорить предельно ясные и понятные вещи: "незащищенный секс может стать причиной неизлечимых заболеваний", "согласно

ст. 134 Уголовного кодекса РФ, возрастом полового (сексуального согласия) считается 16 лет. То есть, по закону, начиная с 16 лет, лицо может дать информированное и добровольное согласия на секс". Важно дать понять ребенку, что мы, как мамы и папы, разбираемся в жизненных трудностях и готовы сделать все необходимое для безопасности своих детей.

Сохраняя доверительные отношения с ребенком-подростком, родители не только дают ему возможность опираться на любовь и поддержку, но и помогают разбираться с его переживаниями и чувствами. Чтобы иметь возможность задавать вопросы родителям и делиться с ними своими тревогами, дети должны чувствовать, что это безопасно...

***Комментарий:** участникам предлагается посмотреть анимационные мультфильмы, которые помогут начать разговор с взрослеющим ребенком.*

## **5. Практический блок.**

**Упражнение "Если не мы, то кто?".**

**Цель:** выработка участниками правил общения с ребенком.

**Материалы:** карточки с ситуациями к упражнению, лист А1 – 4 шт., фломастеры.

**Ход упражнения:**

Участники делятся на 4 группы, разбирают ситуации и листы А4. Каждой группе предлагается в течение 5 минут подумать над одним из важных аспектов полового воспитания. Затем листок с выполненным заданием передается следующей группе, которая может дополнить его своей точкой зрения (3 мин.). В результате каждая группа участвует в работе. При завершении упражнения представители от каждой команды защищают свои коллективные наработки, комментируя ответы участников собственной группы и выражая согласие/несогласие в отношении предложений из других групп.

**Упражнение "Слепой и поводырь".**

**Цель:** осознание участниками своей жизненной роли и позиции.

**Оборудование:** предметы в аудитории, шарфы для глаз.

**Ход упражнения:**

Участникам предлагается разделить на пары, каждая пара выбирает "слепого" и "поводыря". "Слепому" завязывают глаза повязкой, "поводырь" встает сзади и придерживает "слепого" за руку, за плечи или спину. Задача "поводыря" – за 10 минут дать "слепому" почувствовать и узнать как можно больше о предметах окружающего пространства, как в этой комнате, так и за ее пределами. Важно: "поводырь" должен помогать "слепому" изучать мир, а не водить его за собой. После отведенного времени участники меняются местами и повторяют упражнение.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь своими впечатлениями от этого упражнения? Какие трудности Вы испытывали? Доверял ли "слепой" своему "поводырю"? Что делал "поводырь", чтобы этого добиться? Удалось ли "слепому" взглянуть на мир с новой стороны?

Просим участников провести параллель с темой нашего занятия.

**Вывод.** В сложные периоды жизни подросток нуждается в понимании и эмоциональной поддержке родителя, тактично помогающего и направляющего его.

В следующем упражнении мы разберем одну непростую, но очень жизненную ситуацию.

**Упражнение "А что, если...".**

**Цель:** выработка плана действий в решении непростых ситуации.

**Материалы:** листы А4, карточки с ситуациями к упражнению.

**Ход упражнения:**

Предлагаем участникам разделиться на две группы и познакомиться с доставшимися им ситуациями о половом созревании подростков. Каждая команда составляет пошаговый план действий родителей и фиксирует его на доске/флипчарте. После окончания работы, представители от каждой команды зачитывают ситуацию и составленный план действий.

**Вопросы для обсуждения:** Можете ли Вы предложить какие-то изменения или дополнения к разрешению представленных ситуаций? Как бы поступили Вы?

**Упражнение "Подведение итогов".**

**Цель:** задуматься, как применить полученные знания в реальной жизни.

**Оборудование:** заполняемые на протяжении встречи листы флипчарта/доска.

Участники знакомятся с заполненными списками "трудностей" и возможных решений и вносят свои дополнения.

**Вывод.** Родителям необходимо говорить на тему полового воспитания и с мальчиками, и с девочками. У детей не должно возникать нездорового любопытства, подогреваемого "просвещением" от сверстников, или иллюзии сексуальной вседозволенности. Необходимо рассказывать о методах предохранения, не забывая, что лучшее средство контрацепции – это воздержание. Важно, чтобы ребенок был уверен в родительской поддержке, даже в решении самых щекотливых вопросов. Для этого родителям необходимо быть внимательными к своим реакциям – не осуждать и не стыдить ребенка, помогая ему формировать здоровое отношение к теме сексуальности.

**6. Домашнее задание.**

К следующему занятию участникам предлагается поговорить со своими детьми о таких понятиях как "любовь" и "влюбленность", а также о том, есть ли между ними разница. При желании на следующей встрече каждый сможет поделиться своими результатами.

**7. Подведение итогов.**

**Цель:** получение обратной связи от участников, обсуждение открытий, переживаний и впечатлений по занятию.

**Вопросы для обсуждения:** Было ли что-то ценное для Вас в этом занятии? Что Вам больше всего запомнилось и понравилось? Что вызывало трудности? С каким настроением Вы сегодня уходите?

Участники по кругу делятся своими впечатлениями от занятия.

**8. Прощание.**

**Упражнение "Искорка".**

**Цель:** завершение встречи, улучшение настроения.

**Ход упражнения:**

Все присутствующие берутся за руки. Ведущий сжимает руку стоящего рядом, после чего "искорка" передается участниками по кругу, пока не возвращается обратно к ведущему. Можно сказать, что это символ поддержки нашего круга.

#### **Тема 4: "Секреты общения".**

**План:**

**1. Приветствие участников. Разминка. (7 минут)**

Упражнение "Гляделки".

**2. Блок "Вспомнить всё". (10 минут)**

**3. Погружение в тему. Дискуссия.** (10 минут)

**4. Информационно-практический блок.** (2 часа 10 минут)

Лекция с элементами драматизации "Любимые родительские воздействия".

Упражнение "Навстречу друг другу".

**5. Домашнее задание.** (3 минуты)

**6. Подведение итогов.** (15 минут)

**7. Прощание** (15 минут).

Упражнение "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались".

**Материал, оборудование:** карточки с описание ситуации драматизации (Приложение 9); фрагмент к/ф "Вам и не снилось" (начало 56 мин. 17 сек. окончание 58 минут 37 секунд); фрагмент к/ф "Трасса 60" (начало 8 мин 50 сек. окончание 10 минут 45 секунд).

### **Ход занятия.**

**1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Гляделки".**

**Цель:** активизация группы, создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование позитивного отношения друг к другу.

**Ход упражнения:**

Участники садятся в круг так, чтобы видеть друг друга. Задача каждого – не используя слова (молча), установить зрительный контакт с одним из участников и поменяться с ним местами. Вставать со своих стульев и садиться нужно одновременно с выбранным партнером. Как только участники поменялись местами, они ищут взглядом нового партнера и повторяют с ним все то же самое. Упражнение заканчивается по сигналу ведущего.

**Вопросы для обсуждения:** У кого получилось договориться друг с другом взглядом и одновременно поменяться местами? Насколько это было сложно?

**Вывод.** Даже не говоря ни слова, мы можем общаться и договариваться друг с другом. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто, но если настроиться на человека, посмотрев ему в глаза, то все становится возможным.

**2. Блок "Вспомнить всё".**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

**Ход проведения:**

Участникам предлагается вспомнить, что было на предыдущем занятии. Желающие делятся своим опытом общения с ребенком о понятиях "любовь" и "влюбленность".

**Вопросы для обсуждения:** Что интересного Вы узнали от ребенка об этих понятиях? С какими трудностями Вы столкнулись в процессе общения на эти темы?

**3. Погружение в тему. Дискуссия.**

**Цель:** актуализация опыта участников, обоснование необходимости изменений в общении с подростками.

**Ход проведения:**

Участникам, предлагается ответить на три вопроса: с какими сложностями в общении с ребенком-подростком сталкиваются родители? Какие сложности актуальны для Вас? Как Вы хотите, чтобы выглядело Ваше общение?

#### **4. Информационно-практический блок.**

**Лекция с элементами драматизации "Любимые родительские воздействия"[12].**

**Цель:** увидеть разницу между привычными способами воздействия на ребенка и более эффективными психологическими техниками взаимодействия.

**Оборудование:** мультимедиа, карточки с описанием ситуаций драматизации, фрагмент к/ф "Вам и не снилось", фрагмент к/ф "Трасса 60".

#### **Ход проведения:**

Для проведения лекции с элементами драматизации необходимо выбрать двух добровольцев. Лекция проводится в следующей последовательности: участников информируют об одном из методов родительского воздействия, затем просят добровольцев разыграть ситуацию применения данного метода в общении с ребенком. После уточняющих комментариев добровольцам предлагается разыграть альтернативный способ общения. В завершении участники знакомятся с эффективными техниками взаимодействия с ребенком. В ходе проведения лекции с элементами драматизации добровольцы разыгрывают ситуации родительского воздействия на ребенка и альтернативные способы. Для метода воздействия "критика" используется просмотр фрагмента к/ф "Вам и не снилось", а для метода "указания" – фрагмент к/ф "Трасса 60".

**Вопросы добровольцам после каждой проигранной ситуации и альтернативы:** Для участников в роли родителей: что Вы чувствовали, когда разыгрывали метод родительского воздействия и как поменялись Ваши чувства при разыгрывании альтернативы? О чем Вы думали, когда проигрывали привычный метод воздействия, а затем – альтернативный способ? Для участников в роли ребенка: как менялось Ваше отношение к себе при использовании "родителями" привычного метода воздействия? Как менялось Ваше состояние при проигрывании альтернативы? Как бы Вы хотели, чтобы родители вели себя?

**Комментарии:** вопросы для добровольцев предлагается записать на флипчарте/доске и разместить в зоне видимости участников. При необходимости, для обсуждения каждого метода воздействия добровольцы меняются. Использование слайдовой презентации облегчит участникам восприятие теоретической информации о привычных методах родительского воздействия и альтернативах.

#### **Информация для ведущего:**

Ведущий обращается к участникам: "Сегодня мы поговорим о традиционных родительских воздействиях на детей, их психологических последствиях и познакомимся с альтернативными способами решения конфликтных ситуаций".

#### **Принуждение.**

Традиционный воспитательный метод. Обычная ситуация: ребенок не хочет, родитель принуждает. Ребенок по каким-то причинам выбирает чего-то не делать. Родитель считает необходимым не искать причины, а просто заставить.

Послание родителя: "Ты сам не можешь, у тебя нет своей воли, контроля, опыта, ума, а у меня есть! И я заменяю твою внутреннюю волю своей!"

Ребенок, который растет в условиях частого принуждения, постоянно находится в конфликте с самим собой: пытается сделать то, чего от него требуют, и одновременно сопротивляется принуждению.

Ребенок может реагировать на принуждение двумя способами:



1. Смириться, подчинившись воле родителей, но при этом отказаться от своих желаний, чувств и воли, став послушным и ведомым до конца своих дней.
2. Сопrotивляться принуждению и бунтовать. В этом случае ребенок может столкнуться с сильной ответной агрессивной реакцией родителей, которая окончательно убивает волю ребенка, лишая смысла сопротивление принуждению.

Если бунт в домашнем окружении строгайше запрещен, то проявление сопротивления ребенка протекает через болезни, пассивные протестные реакции, навязчивые состояния. Так как все время жить во внутреннем конфликте невыносимо, ребенок предпочитает отказаться от собственной воли ради своего (и всеобщего) спокойствия.

Таким образом, регулярно принуждая детей, родители калечат их здоровую волю, закладывают либо привычку страдать и терпеть, либо болезненное стремление к сверхконтролю.

### **Альтернатива принуждению.**

1) Твердое обозначение родительской позиции, желательно с обозначением и принятием детских чувств. "Я понимаю, что ты не любишь вставать так рано. Но в твоей школе уроки начинаются в 8 утра, и потому тебе уже пора".

2) Метод естественных последствий. Это альтернатива для более взрослых детей. Например, родитель может отдать ребенку контроль за своим ранним подъемом, обозначив, что это его дело – разбираться потом с опозданиями в школу. "Ты сам следишь за временем своего подъема, но тогда и сам будешь разбираться с последствиями этих опозданий".

3) Просьба. Например: "Ты не мог бы помочь мне сегодня с уборкой – убрать в своей комнате и помыть везде пол, потому что к вечеру у нас будут гости". Важно помнить, что просьба подразумевает возможность отказа. Но уважительное отношение к ребенку, который может вам отказать, окупится большим сотрудничеством и ответным уважением к родителям и к их просьбам.

### **Устыжение.**

Излюбленная родительская манипуляция, которую часто используют прилюдно. "Тебе не стыдно?!" "Как ты можешь?!" "Постыдись!" и т.д. Причем стыдно, как правило, именно взрослым, а подобные обращения к ребенку просто маскируют их собственный стыд. То есть взрослые действуют не из интересов ребенка, а совершенно эгоистично – ради сохранения "лица" в глазах окружающих. "Устыжение" моментально срабатывает и дает кажущийся положительный результат, однако в перспективе детского развития оказывается разрушающей родительской привычкой. Потому что стыд возникает тогда, когда человек хочет укрыть от чужого взгляда что-то очень интимное, сокровенное и эмоционально значимое для себя. Когда родители начинают манипулировать на чувстве стыда ребенка, то по сути своей манипулируют его совестью, что в результате приводит к запугиванию. Вот почему устыжение – это внешняя замена внутренней совести ребенка. Принуждая ребенка, родители забирают его волю. Стыдя ребенка, родители забирают его совесть.

Послание родителя, применяющего устыжение: "Ты плохой, ужасный, я вижу тебя насквозь, ты от меня ничего не скроешь, и особенно того, в чем ты ужасен. Все твои желания и действия порочны. Учти, я слежу за тобой, и всегда готов вывести тебя на чистую воду".

Если родитель пристыдил ребенка (часто делают это публично, при других людях и сверстниках), то на самом деле он:

- продемонстрировал свое превосходство, совершив акт психологического насилия над личностью ребенка;
- открыл перед всеми все то, что ребенок предпочел бы оставить при себе, нарушив тем самым его личные границы;
- объявил ребенка плохим, и это чувство "Я плохой" останется с ним на долгие годы;
- поселил в ребенке страх перед его собственными ошибками, недостатками и поступками (которые есть у каждого, но ребенок пока этого не понимает);
- соорудил невидимую обычным глазом зону отчуждения, которая блокирует способность ребенка проявляться, творить, пробовать, достигать и самовыражаться;
- продемонстрировал ребенку, что не верит, будто у него есть собственный инструмент совести и понимание того, как поступать правильно, а как – нет.

В ребенке, которого постоянно стыдят, во-первых, зарождается тенденция к расщеплению и вытеснению всего того, чего, по его мнению, нужно стыдиться. И тогда ребенок вынужден не чувствовать потребностей своего тела, отказавшись от всего, что вызывает мучительный стыд: от удовольствий, сексуальных желаний, проявления чувств, от возможности проявляться в принципе. Во-вторых, в ребенке может зародиться сопротивление в виде социально неприемлемого поведения, которое позволяет ребенку совершать такие поступки, которых действительно можно стыдиться. В этом случае родители "программируют" ребенка на негативное поведение, а выполняя такую программу, ребенок неосознанно пытается взять под контроль собственное чувство стыда.

В семьях со слишком строгими правилами и систематическим применением стратегии устыжения, ребенок не становится "лучше" или "безупречнее". Стараясь избежать этого родительского воздействия, он приучается лгать, тщательно скрывать и утаивать все то, за что может быть пристыжен.

#### **Альтернатива устыжению.**

- 1) Говорить о "плохих поступках" ребенка только с глазу на глаз.
- 2) Обсуждать причины и следствия того, что ребенок сделал, в соответствии с его возрастом
- 3) Поделиться своими чувствами: "Я так расстроен (рассержен, обижен). Что побудило тебя так поступить?". Если ребенок отвечает "я не знаю" (иногда он может действительно не знать), то просто стоит объяснить примерно в таком ключе: "Когда ты поступаешь вот так, другие люди могут чувствовать себя ...".
- 4) Трансляция моральных норм и социальных ограничений без формирования у ребенка "плохости", "никчёмности", не заслуживающего любви родителей. Говорить ребенку слова любви и поддержки, разделяя личность и поступок. Например: "Ты хороший мальчик (хорошая девочка)! Я тебя очень сильно люблю! Но твой поступок был такой-то...ты поступил так, что этим людям и тебе от этого стало так-то и так-то". Этими словами родители учат ребенка делать работу над ошибками, исправлять их. В то же время, ребенок начинает понимать и чувствовать, что родители принимают его всецело: и с минусами, и с плюсами. При таком отношении родители дают детям возможность максимально усилить ресурсные, сильные и хорошие стороны своей личности.

#### **Наказание.**

Наказание – наиболее распространенный метод воздействия на ребенка в семье. Применяется с целью предотвратить повторение нежелательного поведения в

дальнейшем. Применения наказания за проступок часто скрывает проявление родительской беспомощности, разочарования и злости.

Послание при наказании: "Ты, видимо, не понял, как ужасно поступил? Так вот, я причиню тебе боль, сделаю тебе плохо, унижу тебя за то, что ты заставил меня переживать и стыдиться. Я вымещу на тебе всю боль моего разочарования. Из собственного страха оказаться плохим родителем еще раз, я хочу, чтобы ты навсегда запомнил, насколько плохо поступил, а то вдруг забудешь".

Справедливое наказание за реально нанесенный ущерб может восприниматься ребенком как адекватная мера, поскольку помогает справиться с ощущением чувства вины. Однако несправедливое наказание рождает в детях обиду, злость, возмущение и нежелание сотрудничать с непонимающим взрослым.

Наказанный с помощью унижения, физического или психологического насилия ребенок в итоге очень быстро становится насильником сам.

В качестве сопротивления постоянному наказанию ребенок может реагировать следующим образом:

– вымещает свою злость на других детях в школе, на собственных братьях-сестрах, на бабушке, на любом, кто будет позволять ему делать это с собой. Поскольку несправедливое наказание всегда воспринимается как акт унижения и агрессии, то в ответ оно рождает лишь соответствующее желание унижать и мстить;

– использует модель поведения жертвы, стойко перенося все унижения, оскорбления и побои. Постепенно формируя жертвенно-мазохистскую модель поведения, ребенок будет провоцировать окружение на нападение и насилие. Причем не только в своей семье. Ребенок-жертва постоянно попадает в ситуации нападения и наказания, где бы он ни был.

Наказывая своего ребенка, родитель вовсе не помогает ему "быть хорошим". Он отнимает у него чувство собственного достоинства и способность уважать окружающих. Унижение не способно генерировать добро и свет. Чаще всего оно рождает жертвенность, мстительность или ответную агрессию.

#### **Альтернатива наказанию.**

1) Подумать о причинах неприемлемого поведения ребенка. Возможно оно – следствие недостатка эмоционального контакта и родительского внимания, которые он отчаялся получить другими способами. Ведь любая реакция родителя, даже не самая дружелюбная – это состоявшийся контакт и проявление внимания.

2) Обсудить с ребенком причину его действий и договориться о другой форме, сроках и альтернативе. Например "Я понимаю, что тебе не хочется идти домой, а хочется продолжать играть во дворе. Но я могу подождать еще только пять минут, а потом мы все же уйдем. Зато завтра мы сможем гулять подольше".

3) Говорить "стоп", устанавливая разумные границы, если попытка договориться ребенком не воспринимается. Например: "Прекрати, остановись, перестань, пожалуйста". Именно твердость слов, а не уровень децибелов будет всегда воспринята ребенком. Внимательных, но периодических твердых родителей ребенок слышит и останавливается, не переходя границы дозволенного.

4) Забыть о постоянном крике как о единственном способе "достучаться" до ребенка. Крик воспринимается детьми как проявление родительского бессилия и потому дает им возможность устанавливать свои правила и пренебрегать чужими границами.

5) Обсудить с ребенком случившееся. Понять мотивы его поступков и выяснить обстоятельства, при которых они были совершены. Важно осознать

потребность, которая лежит в основе поведения ребенка, и помочь ему удовлетворять ее социально приемлемыми способами – без причинения вреда окружающим или себе.

### **Угрозы.**

Родительское запугивание – еще одна попытка быстрее и надежнее добиться желаемого от ребенка. Однако родитель, использующий угрозы в воспитательных целях, с одной стороны – не верит в силу своего родительского воздействия, а с другой – запугивая ребенка, манипулирует его чувством безопасности.

Послания при угрозах: "Если ты не будешь слушаться, то я покину тебя, откажусь быть твоим родителем и отдам какой-нибудь грозной фигуре, и ты больше никогда не будешь в безопасности. Только хорошие дети достойны того, чтобы их оберегали и защищали, а ты – не достойный, и потому с тобой может случиться все, что угодно".

Ребенок, которому часто угрожают:

- всегда живет в страхе быть покинутым;
- цепляется за отношения, будучи уверенным, что без них выжить не сможет;
- будет готов сделать все, что угодно для значимого человека, что с большой вероятностью приведет к зависимости и неспособности заниматься собственной жизнью. Настроение, желания и самочувствие значимого человека будут важнее собственных.
- будет использовать сверхконтроль для того, чтобы выжить в мире, где взрослые – источники страха и напряжения, а не защиты и опоры. Все спонтанное, эмоциональное и живое оказывается под запретом, в результате чего развивается тотальная неспособность выстроить собственную жизнь.
- может выработать как сопротивление постоянной угрозе: замкнутость, отстраненность от людей, недоверие, холодность, отсутствие доверия по отношению к другим, стремление к одиночеству и даже паранойя.
- становится непревзойденным мастером в способности организовывать личные катастрофы, так как постоянно находится в ожидании чего-то ужасного. В логике ребенка собственноручно устроенное "горе" гораздо легче пережить, чем внезапное, хоть и ожидаемое с самого начала.

Угрожая ребенку, родитель хочет сделать его как можно более послушным, а в результате лишает его ощущения собственной ценности. Ведь если родителю ничего не стоит сказать "отдам тебя в детский дом", "пусть лучше тебя полиция заберет", то ребенку ничего не остается, как сделать вывод о том, что ни он, ни его душевное равновесие ничего не стоят для родителей. Так ребенок учится обесценивать себя и окружающих.

### **Альтернатива угрозам.**

Угрожают, как правило, родители, которые не верят ни в собственную родительскую позицию и авторитет, ни в собственного ребенка. Угрозами покинуть и отдать в детский дом они надеются укрепить собственную ценность через страх в глазах абсолютно зависимого от них ребенка.

Поэтому альтернативой угрозам будут:

- 1) Спокойная уверенность в том, что ребенок справится с жизненными трудностями и препятствиями, а там, где он не сможет справиться, родитель способен оказать необходимую поддержку и помощь.

2) Осознание, что попытки убересть ребенка с помощью угроз "чтобы потом не было проблем", могут привести лишь к тому, что он ничего в своей жизни не будет пробовать, а безопасность станет единственным, что будет его по-настоящему заботить. Ребенок, который готов встретиться в мире и с хорошим, и с плохим, и умеет встраивать происходящее в свою жизнь, извлекая из него опыт, будет нацелен на развитие своего потенциала, а не безопасности.

### **Ограничивание.**

Устанавливать ограничения – одна из самых распространенных родительских моделей воздействия.

Послание при ограничении: "Тебе достаточно. Я считаю, что у тебя не должно быть много, ты не сможешь сам определить меру, поэтому я определяю ее за тебя. Лучше, чтобы у тебя было меньше, во всяком случае, не больше, чем было у меня. И если я в чем-то себя ограничиваю, то и ты тоже должен".

Ребенок, которого ограничивают в семье, вырастает зависимым от внешнего контроля, что приводит к развитию различных зависимостей. При отсутствии контроля со стороны, ребенок, который "дорвался" до чего-то запретного, оказывается совершенно поглощен им, показывая тем самым полное отсутствие внутреннего контроля. Так возникают игровая, пищевая, эмоциональная, алкогольная, наркотическая и другие виды зависимостей. Будучи не в состоянии остановиться сам и понимая, что его вот-вот снова лишат или ограничат, ребенок будет демонстрировать родителю факт того, что он сам не может справиться со своей зависимостью, подкрепляя родительскую веру в то, что "без наших ограничений ему ни за что не справиться". Другая, не менее частая форма сопротивления – попытка обходить внешних "ограничителей", получая желаемое через ложь, уловки и ухищрения, а также манипуляции. То есть вся энергия ребенка уходит не на развитие своего внутреннего контроля (как хотел бы того родитель, ограничивающий ребенка), а на протестные способы обойти или снять любые ограничения.

Ограничивая ребенка, мы освобождаем его от необходимости контролировать себя. Наша вера в то, что это ему поможет меньше есть, курить, играть, будет периодически разбиваться вдребезги. Мы даже можем преуспеть в ограничении, и он, действительно, будет меньше играть или есть, но нам также надо отдавать себе отчет в том, что просто ограничивая ребенка, мы нисколько не помогаем ему обрести собственный внутренний контроль.

### **Альтернатива ограничениям:**

1) Обустройство достаточно наполненной жизни ребенка с учетом его интересов и устремлений. В зависимость попадают чаще всего люди, чья жизнь не наполнена собственным смыслом, тем, что доставляет удовольствие.

2) Замена родительских "посланий": вместо "тебе достаточно" на "ты сам учишься распоряжаться своим ресурсом, тем важным, что у тебя есть (временем, сладким, не очень полезной едой)". Это станет профилактикой страха у ребенка, что его вот-вот чего-то лишат.

3) Обучение ребенка естественным самоограничениям. Есть много сладкого, вскоре становится не вкусно, только если ты не вынужден наесться впрок; от постоянного использования компьютера болит голова, только если не знаешь, что, скорее всего, это последняя возможность за месяц.

4) Установление границ с уважением к чувствам и потребностям ребенка: "я понимаю, что тебе хочется съесть весь шоколад, но сейчас у нас будут гости и нам нечем будет их угостить".

5) Принятие и уважение реакции ребенка на ограничения: "я понимаю, как тебе обидно, что ты не успел досмотреть сегодня весь сезон своего любимого сериала...".

Ребенок может и должен выдерживать фрустрацию своих потребностей и желаний. Он не должен и не будет иметь все, всегда и по первому требованию и в тех количествах, которые хочет. Но наша родительская задача обучить его нормально переносить эту фрустрацию, разрешая ему и разозлиться, и расстроиться. К тому же с возрастом у него должно появляться все больше собственного контроля за тем, что ему важно, что он любит и чем ему важно научиться управлять.

### **Критика.**

Критику также часто используют, как "эффективный способ воспитания", ожидая увидеть стремление ребенка стать лучше, достигать больше и никогда не разочаровывать родителей. Однако вреда от такого родительского воздействия совсем не меньше, чем от других упомянутых методов.

Послание, которое своей критикой делает родитель: "Вдруг ты не знаешь, где ты ошибся, в чем ты плох и несостоятелен. Моя святая задача – доносить это до тебя постоянно, иначе ты не заметишь своих оплошностей и слабых мест, возмнишь о себе, зазнаешься и не будешь стараться быть лучше".

Ребенок, которого постоянно критикуют:

- становится тревожным, усердным и старательным, но отнюдь не самым лучшим, успешным или счастливым.

- вырастает перфекционистом, недовольным собой и всеми своими достижениями. Став взрослым, такой человек будет продолжать обесценивать свои успехи, как это делали родители, впадая в зависимость от чужого мнения и оценок. Жизнь человека, выросшего в критике, наполнена постоянным напряжением и ожиданием провала. Весь мир воспринимается им через призму достижений, безошибочных решений и результата. Радость достается ему лишь от редких побед, при этом сам процесс (учеба, деятельность, творчество) не приносит радости.

- не в силах сопротивляться критике может решить стать окончательно "плохим": двоечником, лоботрясом, хулиганом, разрушая тем самым давление родительских ожиданий;

- может уйти в депрессию и начать отказываться от любой деятельности, которая для него посильна.

Важно помнить, что если родители критикуют ребенка, он не может быть уверен в том, что ценен для них без достижений. Результатом становится заниженная самооценка и отсутствие веры в собственные силы.

### **Альтернатива критике.**

Заменить родителям критику возможно:

- 1) Обучая ребенка оценивать свою деятельность самостоятельно, сравнивая себя с самим собой некоторое время назад. Например: "Раньше ты этого не умел, а теперь умеешь все лучше и лучше", заменяя: "Из тебя такого никогда ничего путного не выйдет".

- 2) Поддерживая в ребенке способность получать удовольствие от процесса. Так желание развиваться будет базироваться на стремлении к узнаванию и удовольствию, а не будет попыткой избегать плохой оценки и наказания.

3) Рассказывая ребенку о своих чувствах, ощущениях и переживаниях в ответ на его достижения – вместо приговоров и оценок.

#### **Указания.**

Постоянно указывает ребенку родитель, не верящий в детские способности к собственной самоорганизации.

Послание родителя при указаниях: "Ты сам не в состоянии определить, чем тебе заняться, что делать, как поступить, что чувствовать, и если я тебе не укажу, ты никогда не догадаешься, не сможешь сам".

В чем опасность постоянных родительских указаний?

Постоянно раздавая указания, родители:

- отнимают у ребенка право иметь собственные желания и мнение;
- лишают возможности осознавать собственные потребности;
- не дают самостоятельно принимать решения и добиваться личных результатов;
- заменяют своими идеями и взглядами неустойчивые позиции и взгляды ребенка, не давая им сформироваться.

При постоянном послушании указаниям у ребенка формируется:

- пассивная жизненная позиция, инфантильность и безответственность;
- потребность в постоянном подчинении авторитету, которым в будущем может оказаться криминальный авторитет, представитель секты... В отрыве от такой сильной фигуры могут возникать неприятности, болезни и страдания.

При непослушании и сопротивлению постоянным родительским указаниям:

- проявляется протестное поведение в качестве сопротивления и в дальнейшем социальная дезадаптация, маргинальность;
- ребенок сначала борется с родителями, а, вырастая, продолжает борьбу – с общественными правилами, правительством и глобальными проблемами мира, расходуя свои силы, здоровье и жизнь. В подобной борьбе у людей может проходить вся жизнь, иногда заканчиваясь преждевременно;

Сложности при "воспитании" методом постоянных указаний проявляются в подростковый период и оказывают влияние на всю дальнейшую жизнь.

#### **Альтернатива указаниям.**

1) Поддержка стремления ребенка иметь собственное мнение и делать самостоятельный выбор (когда это не угрожает его безопасности и жизни окружающих).

2) Развитие у ребенка способности оценивать свои силы и возможности.

3) Хорошая поддержка и готовность предложить свою помощь.

#### **Унижения, ругательства.**

Унижения и ругательства обычно сами родители не считают полезными, но нередко используют их, когда не могут справиться с чувством собственного бессилия и разочарования.

Послание при ругательствах и унижении: "Ты, наверное, не понимаешь, что я тобой недоволен и разочарован, поэтому я поднимаю децибелы и усиливаю акцент на том, как именно ты плох. За счет применения унижительной лексики я перевожу свое недовольство в нападение, чтобы запугать и унижить тебя, чтобы мне полегчало, а ты стал окончательно виноватым".

Частые ругательства и унижения, направленные на ребенка приводят:

- к заниженной самооценке. Ребенок считает себя плохим и недостойным уважительного отношения, считая, что любой взрослый может выражать свое

недовольство по отношению к нему. Ребенок не может защищаться и останавливать унижения в его адрес, так как право ругаться и унижать есть только у взрослых, а ребенку ругаться недопустимо;

- к чрезмерной старательности. Ребенку не хочется быть объектом унижений и потому ему приходится прикладывать много сил и стараний, чтобы делать все как можно лучше. Парадокс в том, что если бы ему не приходилось тратить столько энергии на каждое свое действие, результаты обычных достижений оказались бы даже выше обычного;

- к постоянному контролю и сдерживанию своих чувств и переживаний, чтобы не вызвать недовольства окружающих;

- к "превращению" в подростковом возрасте в "хама" и "грубияна". Сверстники и друзья становятся важнее дома, где постоянно ругают и унижают. При этом родитель, ожидавший уважения и почитания, получает в ответ лишь грубость;

- к самоунижению или желанию унижать и причинять боль другим, проявляя жестокость, насилие, садизм.

**Альтернатива ругательствам и унижениям:** умение извиняться за проявленную в аффекте грубость и агрессию в адрес ребенка: "Извини, что накричала на тебя. Мне было очень трудно справиться со своими эмоциями".

**В дальнейшем родителям необходимо:**

- 1) Развитие бережного отношения к самому себе и своему ребенку (разобраться с травмами собственного детства).

- 2) Способность разбираться с собственными чувствами – чтобы не направлять на ребенка то, что к нему не относится.

- 3) Помнить, что унижение ребенка может привести к его ответному желанию разрушать и унижать всех вокруг, или к саморазрушению.

- 4) Помнить, что попытки понять, услышать и относиться к ребенку с уважением превращаются в ответную готовность слышать, понимать и уважать.

**Похвала.**

Многим родителям кажется, что хвалить - значительно полезнее, чем ругать или критиковать. И это верно лишь отчасти. Конечно, критика и унижение – плохой "компост" для роста и развития. Но важно помнить, что и похвала – это та же оценка, только положительная.

Послание при похвале: "Я замечаю, когда ты что-то делаешь хорошо. Я рад этому. И еще мне важно, чтобы ты понял, что делать что-то хорошо – это означает меня радовать. Я хочу убедиться, что тебе и впредь будет приятнее меня радовать, чем огорчать".

Ребенок, которого много хвалят:

- сильно зависим от внешних оценок и одобрения окружающих, как и тот, которого критикуют. Он старателен и в совершенстве умеет считывать потребности и ожидания окружающих его людей, и стремится им соответствовать;

- не имеет возможности знать и ощущать, чего хочет сам и понимать свое отличие от окружающих;

- испытывает колоссальный страх перед угрозой разочаровать значимых, гордящихся им близких. Неудача или поражение, без которых все же не обходится ни одна жизнь, могут серьезно его "подкосить", потому что страх потерять расположение и восхищение близких совершенно лишает опоры;

- может проявлять истерические или нарциссические черты характера, постоянно провоцируя окружение давать положительные оценки в свой адрес;



– сопротивляясь постоянной похвале, может отказываться от любой деятельности, бросая начатые дела. Если ребенок понимает, что до заданной планки ему никогда не добраться, и похвалу – знак того, что он принят и любим, не получить, то он, весьма вероятно, уйдет в другие защиты: пассивное сопротивление каким-либо достижениям, скрытый или открытый саботаж, очень серьезные и освобождающие от родительских ожиданий болезни.

Регулярная похвала отнимает у детей свободу быть любимым, совершать ошибки, пробовать, учиться и осваивать все постепенно. Тактически, сиюминутно, похвала делает детей сильнее, но стратегически, в перспективе – лишает их сил, заставляя львиную долю усилий тратить на старание, на "делание вида", а не на дело, и на мучительный страх разочаровать тех, кто уже один раз их похвалил.

#### **Альтернатива похвале.**

1) Отказ от категоричных оценок (плохо/хорошо/отлично).

2) Развитие способностей ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности: "Что тебе особенно нравится в этой сделанной работе?"

3) Искренний интерес и отклик по отношению к результатам его деятельности: "Мне нравится, как творчески ты подходишь к выполнению всех заданий".

#### **Игнорирование.**

Традиционно игнорирование считается менее агрессивным и "вредным" для психики ребенка актом, чем открытое выражение недовольства. Но это иллюзия. Несмотря на то, что при игнорировании не произносится никаких слов, тем не менее, оно тоже является интервенцией, причем весьма сильно воздействующей на ребенка.

Послание, получаемое ребенком при игнорировании: "Когда ты поступаешь плохо, я наказываю тебя отвержением. Я демонстрирую тебе, что в данный момент ты настолько плох, что я отказываю тебе в общении со мной. Я горжусь тем, что я не бью тебя в этот момент и не ругаюсь. И тогда я – хороший родитель, потому что сдерживаюсь, а ты – плохой ребенок, и потому будешь страдать, пока не попросишь прощения, или пока я тебя не прощу".

Используя игнорирование как метод воздействия, родители формируют у ребенка:

– несамостоятельность и эмоциональную зависимость от взрослой фигуры. Родительское отвержение рождает в ребенке глубинный страх – страх не выжить, если вся семья его отвергнет, и он окажется на улице, то есть лишится взрослой заботы. И потому такой ребенок будет делать все, что угодно, только бы не сталкиваться с угрозой игнорирования;

– запрет на собственные желания и потребности. Ребенок неосознанно жертвует этим ради сохранения отношений с родителем, а позже, во взрослом возрасте – ради отношений с другими значимыми людьми;

– низкую самооценку и отказ от любых амбиций;

– склонность к истерикам, манипуляциям и капризам, которые используются как средство прекращения родительского игнорирования. В некоторых случаях в подростковом возрасте реакцией на такую родительскую манипуляцию может быть открытая протестная агрессия.

#### **Альтернатива игнорированию.**

1) Открытое сообщение о своих чувствах, потребностях и намерениях (Я-высказывания): "Я так зла, что не могу сейчас с тобой разговаривать. Мне нужно

время, чтобы побыть одной и успокоиться...". "Я очень устала и не могу тебя сейчас внимательно слушать, давай ты расскажешь это мне завтра". Любое обозначенное действие и чувство переносится легче, и не воспринимается как наказывающее отвержение.

2) Доверительный разговор о случившемся и своих чувствах в связи с этим.

3) Сообщение о своих теплых чувствах по отношению к ребенку ("я тебя люблю") не зависимо от его заслуг и достижений. Это помогает развитию у ребенка уверенности в собственной значимости и укрепляет внутреннюю веру в себя.

**Вывод.** наших детей действительно формируют наши воздействия. Вот только у многих родителей как будто разорвана связь между тем, что они делают в отношении своих детей и тем, что хотят получить в результате своего воспитания. И получая совсем не то, что ожидали (хотя это именно то, что закономерно вырастает из такого рода воздействия), они склонны по-прежнему обвинять во всем собственных детей, не желая брать ответственность за когда-то регулярно совершаемые родительские интервенции.

Современный родитель практически убежден, что если оставить ребенка предоставленным самому себе, то он, безусловно, не справится с собственным внутренним хаосом, и непременно разнесет все вокруг. И потому жесткий контроль, критика и понукание каждому ребенку практически необходимы. Это совершенно не так. Детская, не изнасилованная родительским давлением психика, способна к самоорганизации. Ребенок вполне может вести себя конструктивно без вездесущего родительского давления или контроля, постепенно осваивая среду вокруг, овладевая собственным контролем, выращивая собственную ответственность.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь Вашими впечатлениями от нашей лекционно-практической части? Что из гуманистических методов воспитания вам запомнилось больше всего?

**Упражнение "Навстречу друг другу".**

**Цель:** развить чувство личных границ – своих и другого человека.

**Ход упражнения:**

Участники делятся на пары и встают напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Задача каждой пары – идти навстречу друг другу, поддерживая визуальный контакт. Сближение регулируется внутренним чувством комфорта/дискомфорта. Каждый в паре определяет для себя сам, насколько он готов продолжать сближение, ориентируясь на свои ощущения и признаки готовности к сближению партнера.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь своими ощущениями от этого упражнения. Легко ли было понять, когда стоит продолжать движение, а когда нужно остановиться? В какой момент Вы осознали, что готовы остановиться? С чем это было связано?

**Вывод:** Вы участвовали в диагностическом упражнении. Оно помогает увидеть и осознать нашу способность к соблюдению своих и чужих личных границ и в некотором смысле отражает то, как мы обычно вступаем в отношения с другими людьми.

**5. Домашнее задание.**

Попробовать в общении с ребенком новые способы общения и взаимодействия.

**6. Подведение итогов занятия.**

**Цель:** получение обратной связи от участников, обсуждение открытий, переживаний и впечатлений по занятию.

**Вопросы для обсуждения:** Было ли что-то ценное для Вас в этом занятии? Что Вам больше всего запомнилось и понравилось? Что вызывало трудности? С каким настроением Вы сегодня уходите?

Участники по кругу делятся своими впечатлениями от занятия.

### **7. Прощание.**

**Упражнение "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались".**

**Цель:** закончить встречу, поднять настроение.

**Ход упражнения:**

Ведущий обращается к участникам: "Я хочу предложить Вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из Вас становится в центр, другой подходит к нему, обнимает и говорит: "Спасибо за приятный день!" и берет участника за руку. Это действие совершается всеми участниками по очереди. Когда присоединится последний участник, круг замыкается и церемония завершается аплодисментами.

## **Тема 5: "Конфликт по правилам".**

**План:**

### **1. Приветствие участников. Разминка. (10 минут)**

Упражнение "Приветствие".

### **2. Блок "Вспомнить всё". (15 минут)**

### **3. Погружение в тему. (20 минут)**

Упражнение "Рисунок в парах".

### **4. Информационный блок. (1 час 50 минут)**

Мини-лекция "Конфликт. Формулы конфликта".

Упражнение "Я – высказывание / Ты – высказывание".

Упражнение "Активное слушание".

Ролевая игра "Конфликтогены".

### **5. Домашнее задание. (3 минуты)**

### **6. Подведение итогов. (20 минут)**

### **7. Прощание. (2 минуты)**

Упражнение "Я тебе благодарен".

**Материал, оборудование:** планшеты, один на двоих участников; листы А4; фломастеры; маркеры; мяч; карточки с четырех шаговой моделью "Я – высказывания" (Приложение 10); карточки с описанием ситуаций (Приложение 11); карточки с правилами активного слушания (Приложение 12); дудка или свисток; карточки ситуаций к ролевой игре (Приложение 13).

**Ход занятия.**

### **1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Приветствие".**

**Цель:** снять напряжение, зарядить группу энергией и настроиться на работу.

**Ход упражнения:**

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают всем руку, "японцы" всем кланяются, "африканцы" – трутся носами.

### **2. Блок "Вспомнить всё".**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

### **Ход проведения:**

Участникам предлагается вспомнить, что было на предыдущем занятии и поделиться своим опытом эффективного взаимодействия с ребенком с учетом полученных знаний прошлого занятия.

### **3. Погружение в тему.**

#### **Упражнение "Рисунок в парах".**

**Цель:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия.

**Материал:** планшеты, бумага А4, фломастеры для каждой пары участников.

#### **Ход упражнения:**

Участники делятся на пары. Каждая пара получает по одному листу бумаги и одному фломастеру и садится так, чтобы не мешать остальным. Перед выполнением упражнения участникам необходимо представить небольшой рисунок, который они хотели бы нарисовать. Затем каждой паре, держась вдвоем за один фломастер, предстоит нарисовать задуманную картину на листе бумаги. Главное правило: упражнение выполняется молча.

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Выбирается самая гармоничная, самая необычная и самая конфликтная работа.

**Вопросы для обсуждения:** Какую тактику Вы применяли во время совместного рисования? Какой рисунок получился в итоге? Все ли пары довольны получившимся результатом? Кому не удалось договориться о том, что рисовать? Как Вы договаривались, что именно будете рисовать? Чьи идеи так и не смогли воплотиться? Как Вы считаете, какое поведение обычно характерно для Вас при разрешении конфликтных ситуаций?

**Анализ упражнения:** Посмотрите на Ваши рисунки. Они, как Вы видите, далеки от совершенства. Чаще всего это "каляка-маляка". Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У Вас был один фломастер и у каждого свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Но это очень хорошее отображение конфликтной ситуации. Давайте разберемся, что же такое конфликт.

### **4. Информационный блок.**

#### **Мини-лекция "Конфликт. Формулы конфликта"[16].**

**Цель:** познакомить участников с понятием "конфликт" и его возникновением.

**Оборудование:** листы флипчарта/доска, маркеры, лист А4.

Слово "конфликт" происходит от латинского *conflictus* – столкновение интересов, противоборство. (*Например: ведущий просит выйти двух добровольцев, дает один лист бумаги и ставим цель забрать лист у другого участника.*)

Перед Вами разыграли яркий пример столкновения интересов и противоборство. Противоборство с одной стороны порождается нашими целями (на примере, где участникам пришлось завладеть листом бумаги, было противоборство). А если желаемый "объект" неделим? Например, в семье, где один телевизор, но все в одно и то же время хотят смотреть разные передачи, может возникнуть противоборство и конкуренция. Другим основанием для противоборства является ситуация, в которой цели у людей разные, и продвижение к цели одного отдаляет от цели другого. Представьте себе комнату, где один человек хочет спать, а второй – смотреть телевизор или слушать музыку. Если один достигает своей цели –

смотреть телевизор, то другой, наоборот, отдаляется от своего желания – спокойно заснуть. Попробуем рассмотреть в деталях, как выглядит конфликт.

**Комментарий:** для лучшего восприятия участниками лекционного материала ведущий записывает формулы на флипчарте/доске.

**Существует 2 формулы конфликта:**

**1 формула:** конфликтная ситуация + повод (сокращенно:  $K = KC + П$ ).

**Конфликтная Ситуация** отличается от **Конфликта** тем, что складываться на протяжении очень длительного времени (даже нескольких лет), но из-за какого-нибудь мелкого **Повода** может разразиться серьезный **Конфликт**.

Например, в течение выходного дня, ребенок не выполнял просьбы родителей (сходи в магазин, убери в комнате, делай уроки и т.д.), ссылаясь на "потом", "сейчас сделаю". И когда он совершает какую-нибудь мелкую ошибку (забыл выключить свет в туалете), в семье разражается настоящий скандал – **Конфликт** запущен.

**Вопросы к участникам:** Можете ли Вы привести аналогичные примеры из своей жизни?

Вторая формула, но прежде – пример. В стакан капает вода, долго и медленно. Чем все закончится?

**Комментарий:** ведущий рисует на доске стакан и капли воды.

Рано или поздно стакан наполнится, и вода прольется. Эти капли являются **конфликтгенами** – мелкими поводами для конфликта, которые – вольно или невольно – задевают нас, но мы их стараемся не замечать. Однако, когда таких поводов становится слишком много, наше терпение лопается.

А выглядит это так:

**2 формула:** Конфликтоген 1+ Конфликтоген 2+ ...

У каждого человека есть своя "емкость". Поэтому чтобы "завестись" каждому нужно разное количества конфликтогенов...

**Конфликтогены** – это мелкие и совсем не мелкие поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт. И сколько таких поводов понадобится, неизвестно. Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, во дворе, дома, у нас здесь. И невольно мы можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом. Давайте подумаем, что нас может обидеть в словах собеседника?

**Комментарий:** попросить участников привести свои примеры конфликтных фраз – поводов для конфликта. Все высказывания фиксируются на флипчарте/доске, после чего объединяются по категориям.

**1. Прямое оскорбление.** Например: "Ты неудачник". "Ты, что идиот?"

**2. Упрек.** Например: "Из-за тебя я опоздала". "Я целый день нервничала из-за тебя, ты не отвечала на звонки".

**3. Обобщение.** Это те же упреки, но со словами "ты всегда...", "вечно ты...", "ну, как обычно...".

**4. Сравнение (не в нашу пользу).** Например: "Да я в твои годы уже.....".

**5. Приказ.** Например: "Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай. Выключи телефон. Делай уроки" и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у нас неосознанный протест.

Поднимите руку те, кто испытал на себе или сам говорил подобные фразы? Эти фразы и есть конфликтогены. Их намного больше, чем наши примеры. И на прошлом занятии мы уже немного коснулись разнообразия конфликтогенов, когда говорили о воспитательных способах воздействия: угрозы, унижения, устыжение, критика, игнорирование и др. Как же быть? Мы не можем и не должны загонять

внутри свои обиды. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя человека, не упрекая, не обобщая, не сравнивая и не приказывая. Предлагаем познакомиться с двумя техниками, которые помогут выразить негативные чувства в безоценочной манере, наладить контакт с ребенком и разрешить возникающие конфликты.

**Упражнение "Я – высказывание / Ты - высказывание".**

**Цель:** научиться толерантно в неагрессивной, безоценочной манере выражать свои негативные чувства, развить навыки более непосредственного и свободного общения с ребенком.

**Оборудование:** карточки с четырехшаговой моделью "Я – высказывания" (Приложение 10), карточки с описанием ситуаций (Приложение 11).

**Ход упражнения:**

Ведущий объясняет участникам разницу между "Я – высказыванием" и "Ты – высказыванием". Например, использование в речи "Я – высказываний" делает общение более непосредственным, помогает выразить чувства, не унижая другого человека. "Я – высказывание" предполагает ответственность говорящего за свои мысли и ощущения ("Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера"), а не нацелено, как "Ты – высказывание", на то, чтобы обвинить другого человека ("Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!"). Если мы используем в разговоре "Ты – высказывания", то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование в речи "Я – высказываний" позволяет собеседнику выслушать Вас и спокойно вам ответить.

Ведущий раздает каждому участнику четырехшаговую модель "Я – высказывания". Участники делятся на пары по принципу наименьшего знакомства. Каждой паре дается по две карточки с описанием ситуации. Ведущий просит отработать друг с другом сначала "Ты – сообщение", а затем "Я – высказывания" для каждой предложенной ситуации.

**Комментарий:** можно предложить участникам рассмотреть их существующие проблемные ситуации.

**Вопросы для обсуждения:** Поделитесь своими впечатлениями от работы. С какими сложностями Вы столкнулись при выполнении упражнения? Получилось ли составить "Я – высказывания"? Какие чувства у Вас возникали, когда собеседник обращался к Вам с "Ты-сообщением"? Что Вы чувствовали, когда партнер использовал "Я – сообщения". Какие преимущества Вы увидели при использовании данной коммуникативной техники?

**Упражнение "Активное слушание".**

**Цель:** способствовать развитию коммуникативных навыков родителей в общении с детьми-подростками, знакомство с техникой "активное слушание".

**Оборудование:** карточки с правилами активного слушания (Приложение 12), дудка или свисток.

**Ход упражнения:**

Ведущий рассказывает о технике активного слушания, которая помогает наладить контакт в общении людей друг с другом и способствует решению возникающих конфликтов.

Ведущий обращается к участникам: "Активно слушать собеседника – значит "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Например: сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: "Больше я туда не пойду!" Отец может возмутиться и

ответить: "Как это ты не пойдешь в школу?!" или попробовать проявить сочувствие и сказать: "Ты больше не хочешь ходить в школу". Другой пример: девочка собирается гулять, а мама напоминает, что надо одеться теплее. Дочка капризничает и отказывается надевать "эту уродскую шапку". Мама может сказать: "Перестань капризничать, вполне приличная шапка!" или констатировать состояние девочки словами: "Тебе она очень не нравится".

При всей кажущейся справедливости первых реакций родителей в обоих примерах, они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка **наедине с его переживанием**. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Если кратко охарактеризовать метод активного слушания (далее – АС), необходимо слушать и слышать больше, чем сообщает собеседник, направляя диалог короткими фразами в нужную сторону. Собеседник должен не просто выговориться, важно помочь ему осознать и принять собственные чувства, чтобы изменить тревожащую ситуацию или отношение к ней. Это достигается путем повтора и перефразирования. Главное – в момент слушания уметь отстраниться от собственных мыслей, чувств и оценок. Задача – дать возможность собеседнику выговориться и разобраться с собственным состоянием, а не отвлечь его внимание на себя и свои переживания".

Ведущий раздает участникам правила активного слушания и просит их разделиться по парам, договариваясь о том, кто будет в роли "говорящего", а кто – в роли "слушающего".

Ведущий обращается к участникам: "Задание будет состоять из нескольких этапов. Каждый этап рассчитан на определенное время, но вам не надо следить за временем. Я буду говорить, что необходимо делать и когда нужно завершить выполнение задания. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" может пока отложить их в сторону.

Итак,

1 этап: "говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях и проблемах в общении. При этом особое внимание он обращает на те свои качества, которые, как он считает, порождают эти трудности.

"Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает "говорящему" рассказывать о себе.

Через 5 минут тренер сигналом останавливает беседу.

2 этап: "сейчас у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему нужно будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ. Отнеситесь, пожалуйста, к этому заданию очень серьезно, потому что именно от Вас Ваш собеседник может узнать, что в его поведении побуждает других людей высказываться открыто, говорить о себе, а что затрудняет доверительное общение. Согласитесь, что узнать об этом каждому очень важно".

После того как 1 минута прошла, тренер дает следующее задание:

3 этап: "теперь "говорящий" в течение 3-х минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми.

"Слушающий", не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты".

Через 3 минуты тренер останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

4 этап: "Слушающий" за 5 минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах во взаимодействии. На протяжении этих 5 минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено или искажено".

Ведущий просит участников поменяться ролями: "слушающий", становится "говорящим" и наоборот. Все четыре шага упражнения повторяются, при этом тренер каждый раз сам дает задание на следующий шаг.

**Вопросы для обсуждения:** Удавалось ли выполнять предложенные правила? Какие правила было легче выполнять, какие сложнее? О чем было легче говорить – о своих трудностях и проблемах в общении или о сильных сторонах? Какое впечатление произвела на Вас та часть упражнения, когда Вы были "говорящим"? Какое влияние на Вас оказывали различные действия "слушающего", как они вами воспринимались?".

### **Ролевая игра "Конфликтогены".**

**Цель:** расширить представления о конфликтогенах, выработать альтернативные способы взаимодействия.

**Материалы:** карточки ситуаций к ролевой игре (Приложение 13)

### **Ход игры:**

Ведущий просит выйти двух добровольцев и разыграть сценку конфликта. Участники могут предложить актуальный для них конфликт, или выбрать одну из предложенных ситуаций. После того, как участники разыграют ситуацию в том варианте, как она представлены на карточке, ведущий просит их представить другой вариант развития событий и постараться заменить фразы-конфликтогены на альтернативные.

Фразы-конфликтогены и предложенные замены записываются на флипчарте/доске в виде таблицы.

Например:

<b>Конфликтогены</b>	<b>Пример</b>	<b>Замена</b>
<b>1. Прямое оскорбление</b>	"Ты, что идиот? Что из тебя выйдет?"	<b>Применяем "Я – высказывание".</b> "Я очень беспокоюсь о тебе, когда тебя так долго нет". "Я ужасно злюсь, что ты не сдержал своего обещания и пришел так поздно".
<b>2. Упрек</b>	"А я думала, что на тебя можно положиться!"	<b>Говорим о своих чувствах и желательных действиях.</b> "Мне так грустно, что у тебя не получилось мне помочь. А мне бы хотелось...".
<b>3. Обобщение</b>	"Ну, как всегда, я пришла с работы, а	<b>Используем технику "Я – высказывания".</b>



	посуда так и не помыта"	"Было бы здорово, если бы мне не приходилось мыть посуду, когда я возвращаюсь домой после работы. Меня эта ситуация очень расстраивает. Как мы можем ее изменить?"
<b>4. Сравнение (не в твою пользу)</b>	"Да я в твои годы уже .....!"	<b>Говорим о своих чувствах и ожиданиях. Уважительно высказываемся о способностях и стараниях ребенка, показываем зоны его роста.</b> "Мне нравится, когда ты...", "У тебя хорошо получается (указываем дело или умение). Но, кажется, в этом деле (говорим о "зоне роста") тебе пока непросто...".
<b>5. Приказ</b>	"Быстро встала и убралась в комнате!"	<b>Заменять приказ на просьбу. Указать причину, почему нам это важно:</b> "К нам сегодня должны прийти гости. Помогите мне, пожалуйста, навести порядок в доме. Например, ты можешь убратся в своей комнате".

**Вывод:** С помощью этого упражнения мы вновь убедились, как важно говорить о своих чувствах, не оскорбляя ребенка.

#### **5. Домашнее задание.**

В качестве домашнего задания участникам предлагается по возможности использовать изученные коммуникативные техники в решении проблемных ситуаций. На следующей встрече желающие смогут поделиться этим опытом.

#### **6. Подведение итогов.**

**Цель:** получение обратной связи от участников, обсуждение открытий, переживаний и впечатлений по занятию.

**Оборудование:** мяч или мягкая игрушка.

#### **Ход выполнения:**

Участники по кругу ловят мяч и говорят о том, что понравилось и запомнилось в этом занятии больше всего.

#### **7. Прощание.**

#### **Упражнение "Я тебе благодарен".**

**Цель:** закончить тренинг, поднять настроение.

#### **Ход упражнения:**

Участникам предлагается попрощаться друг с другом по кругу, начиная свои высказывания со слов: "Я тебе благодарен за то, что...".

### **Тема 6: "Давай, не будем ссориться".**

#### **План:**

#### **1. Приветствие участников. Разминка. (10 минут)**

Упражнение "Мы договоримся".

#### **2. Блок "Вспомнить всё". (15 минут)**

### **3. Погружение в тему. (20 минут)**

Упражнение "Я в конфликте".

### **4. Информационный блок. (1 час 55 минут)**

Мозговой штурм "Анализ и решение конфликтных ситуаций".

Упражнение "Плюсы и минусы конфликта".

Мини-лекция "Метод решения проблемы".

Ролевая игра "Вернуть своего ребенка".

Упражнение "Если бы..., я стал бы...".

### **5. Домашнее задание. (3 минуты)**

### **6. Подведение итогов. (15 минут)**

### **7. Прощание. (2 минуты)**

Упражнение "Аплодисменты".

**Оборудование, материалы:** листы А4; шариковые ручки; фломастеры; кисточки, акварельные краски; карточки с описанием ситуаций (Приложение 14); информация для ведущего к мозговому штурму "Анализ и решение конфликтных ситуаций" (Приложение 15); информация для ведущего к упражнению "Плюсы и минусы конфликта" (Приложение 16); карточки с описанием ситуаций для "родителей" и "детей" (Приложение 17); карточки с примерами конфликтных ситуаций (Приложение 18); мяч или мягкая игрушка.

## **Ход занятия.**

### **1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Мы договоримся".**

*Цель:* снять напряжение и настроиться на работу.

**Ход упражнения:**

Упражнение выполняется по кругу. Первый участник обращается к соседу слева со словами "Я тебя вижу (рукой дотрагиваясь до своего глаза), я тебя слышу (рукой дотрагиваясь до уха), мы договоримся (рука кладется в область сердца), хочу тебе сегодня пожелать... (хорошего настроения, радостного дня и т.д.)" и так по кругу. Последний участник обращается к первому и круг замыкается.

### **2. Блок "Вспомнить всё".**

*Цель:* актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

**Ход проведения:**

Участникам предлагается вспомнить, что было на предыдущем занятии и поделиться своим опытом разрешения или не разрешения конфликтных ситуаций, если таковые возникли за неделю. Проходит обсуждение, какая линия поведения была выбрана ими в решении конфликта.

### **3. Погружение в тему.**

**Упражнение "Я в конфликте".**

*Цель:* помочь участникам увидеть самого себя в сложной ситуации, дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

*Материалы:* листы бумаги, фломастеры, планшеты, кисточки, акварельные краски.

**Ход упражнения:**

Упражнение проводится в два этапа. На первом этапе участникам раздаются листы бумаги и фломастеры (или акварель), после чего каждый занимает любое уединенное место. В течение 5 минут им необходимо нарисовать картину, главная

идея которой выражается в ее названии – "Я в конфликте". Это может быть автопортрет или абстрактный рисунок. Главная задача участников – передать эмоции, которые они чаще всего испытывают в конфликтных ситуациях, выразить свои способы реагирования на конфликты и поведение в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей.

Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Участники рассказываются в круг и обсуждают рисунки. Автор старается никак себя не выдавать.

Во втором этапе участникам предлагается снова посмотреть на свой рисунок и попробовать его изменить таким образом, чтобы он не вызывал негативных переживаний. Возможно добавление смешных элементов или дополнение рисунка более позитивными образами. После трансформации рисунков участникам предлагается снова обсудить полученные результаты и оставить рисунки на память как руководство по решению своих конфликтных ситуаций.

**Вопросы для совместного обсуждения рисунков:** Какие переживания испытывает автор рисунка в конфликте? Как выглядит поведение автора рисунка в конфликтной ситуации? Какие пути преодоления конфликтной ситуации, представленной в рисунке, он для себя видит? Что бы Вы посоветовали автору?

**Вопросы для обсуждения упражнения:** Легко ли Вам было выполнять упражнение? Какие эмоции Вы при этом испытывали? Легко ли Вам было обсуждать Ваш рисунок? Есть ли те, кто не желает оставить свой рисунок на память, а хочет его уничтожить?

Ведущий предлагает участникам проанализировать конфликтные ситуации, определить причины конфликта, причины поведения участников конфликта и познакомиться с методом решения конфликтных ситуаций.

#### **4. Информационный блок.**

##### **Мозговой штурм "Анализ и решение конфликтных ситуаций".**

**Цель:** проанализировать конфликтные ситуации, определить причины конфликта, причины поведения участников конфликта. Выработка навыков при решении конфликтных ситуаций.

**Оборудование:** листы флипчарта, карточки с описанием ситуаций, информация для ведущего.

##### **Ход упражнения:**

Участники делятся на 5 групп для разрешения конфликтной ситуации, которую получают от ведущего. Задача участников: за 5 минут решить конфликтную ситуацию и ответить на вопросы: почему возник конфликт? Каковы причины поведения ребенка? Каковы причины поведения родителей? Какие навыки поведения помогут в решении конфликта?

После обсуждения участники зачитывают ситуации, предлагая свои решения и отвечая на поставленные ведущим вопросы.

**Комментарий:** Во время обсуждения ситуаций ведущий фиксирует ответы участников по 4 категориям: "**Причины конфликта**", "**Подростки в конфликте**", "**Родители в конфликте**", "**Навыки в решении конфликтов**".

**Вопросы для обсуждения:** Как бы Вы поступили в подобной ситуации? Возможно, кто-то поступил бы иначе? Почему возник конфликт в этой ситуации? В чем причины поведения ребенка? Каковы причины поведения родителей? Какие навыки необходимы любому человеку при решении этого и подобных конфликтов?

**Вывод:** Ведущий зачитывает получившиеся записи и обращает внимание участников, что конфликтная ситуация может коренным образом изменить жизнь. Главное, чтобы эти изменения всегда были в лучшую сторону!

### **Упражнение "Плюсы и минусы конфликта".**

**Цель:** проанализировать конфликт с точки зрения положительного и отрицательного воздействия на межличностные отношения и отношение к себе.

**Оборудование:** информация для ведущего.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий обращается к участникам: "На конфликт, как и на любое явление в действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы".

Участники делятся на две группы. Первой команде нужно записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 5 минут.

**Вывод:** Конфликт все же имеет свои плюсы, но все эти плюсы могут возникнуть только тогда, когда конфликт разрешается. Конфликт выводит нас на новый уровень понимания ситуации, а главное – учит на практике нас, как его разрешать и как предотвращать в будущем.

### **Мини-лекция "Метод решения проблемы".**

**Цель:** познакомить участников с "методом решения проблемы".

#### **Ход проведения:**

Ведущий знакомит участников с эффективным методом "решение проблемы", который объединяет в себе умения активного слушания и "Я – высказывания".

#### **Метод "решение проблемы".**

##### **1. Поговорите о чувствах ребенка.**

"Мне кажется, в этой ситуации ты чувствовал...", "Похоже, ты сильно расстроился...".

Главный посыл, который ребенок должен почувствовать в Ваших словах: **"Я правда хочу понять, что ты чувствуешь, я на твоей стороне и хочу помочь нам разобраться с этой ситуацией"**.

##### **2. Сообщите о своих чувствах.**

"А вот, что я чувствую в связи с этой ситуацией". Эта часть должна быть довольно короче предыдущей. Обычно родители не заставляют себя ждать с тем, чтобы выразить свое недовольство.

##### **3. Предложите ребенку поискать решение, которое бы устроило Вас обоих.**

Попросите его начать предлагать варианты решения проблемы, не критикуя и не осуждая его идеи. Необходимо записывать любые идеи. Важное послание на этом этапе: **"мне важно твое участие в решении данной проблемы"**.

##### **4. Решите, какие идеи Вам нравятся, какие нет, и какие Вы хотите реализовать.**

Рассмотрите вместе каждую из записанных идей. Выслушайте возражения ребенка и поделитесь своим отношением к некоторым идеям: "Это мы выполнить не сможем..." – с указанием причины..., "На это я бы смогла пойти...".

##### **5. Завершите дело.**

Важно завершить обсуждение проблемы выбранными решениями и составить план для их выполнения.

"Что нам необходимо предпринять, чтобы реализовать этот план?", "Кто будет следить за его выполнением?", "К какому сроку мы сможем выполнить принятые договоренности?".

**Комментарий:** для лучшего восприятия метода, рекомендуем основные позиции написать на флипчарте/доске.

### **Ролевая игра "Вернуть своего ребенка".**

**Цель:** отработка навыков восстановления отношений между взрослым и ребенком.

**Оборудование:** карточки с описанием ситуаций для "родителей" и "детей".

#### **Ход проведения:**

Участники делятся на пары и получают парные карточки с описанием ситуаций (одна ситуация имеет один номер). В зависимости от количества участников некоторые ситуации будут повторяться, поэтому важно, чтобы участники похожих ситуаций сидели подальше друг от друга.

Каждая пара – "ребенок" и "родитель" разыгрывают сцену в соответствии со своей ролью, описанной на карточке. Участник, исполняющий роль "родителя", зачитывает свою роль вслух и старается использовать в игре техники "Активное слушание" и "Я – высказывание". Участник, исполняющий роль "ребенка", не зачитывает свой текст вслух до окончания всего упражнения.

Задание считается успешно выполненным только в том случае, если "родителю" удалось максимально приблизиться к содержанию карточки проблемной ситуации у "ребенка". По завершению работы каждая группа делится своими впечатлениями от упражнения, зачитывая карточки проблемных ситуаций.

**Вопросы для обсуждения:** Удалось ли Вам прийти к общему решению? Что Вы чувствовали, будучи "ребенком"? Что Вы чувствовали, будучи в роли "родителя"? Что, на Ваш взгляд, помогло разрешиться данной ситуации? Какие фразы родителя помогали в установлении доверительного контакта, а какие препятствовали ему? Насколько удачным Вам кажется найденное решение?

**Комментарий:** В качестве примера перед началом упражнения ведущему рекомендуется проиграть с двумя добровольцами проблемную ситуацию без номера (см. Приложение 17). При желании участники могут разыграть ситуации из своей жизни.

**Вывод:** Нет универсальной техники, которая помогла бы решить все проблемы с ребенком. И то, на что действительно следует опираться во взаимодействии – это эмоциональная связь, ее качество и сила. Чувство искренней вовлеченности родителей в жизнь ребенка и ощущение самого ребенка, что родители на его стороне, способны стать основой для изменений к лучшему.

Ведущий обращается к участникам: "Сейчас мы поучимся быстро реагировать на конфликтную ситуацию и предупреждать конфликт".

#### **Упражнение "Если бы..., я стал бы...".**

**Цель:** выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

**Оборудование:** карточки с примерами конфликтных ситуаций.

#### **Ход упражнения:**

Всем участникам раздаются карточки с примерами конфликтных ситуаций. Действие происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором содержится некоторая конфликтная ситуация. Например: "Если бы мне сказал ребенок, что я не понимаю шуток...". Следующий участник, сидящий рядом,

продолжает (заканчивает) предложение: "... я бы согласилась и попросила всегда предупреждать, что сейчас будет шутка".

**Вопросы для обсуждения:** Что Вы чувствовали, когда слышали претензии в свой адрес? Хотелось ли в этой ситуации избежать конфликта? От кого из участников зависело, разовьется конфликт или нет? Какими способами (словами, фразами) удалось предупредить развитие конфликта?

**Вывод:** Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому задача родителей – не провоцировать конфликт и тем более не "подогревать" его, "не подливать масла в огонь". Но если конфликт все же вспыхнул, необходимо искать из него выход. Ведь, как известно, это помогает нам становиться немного мудрее. С решением каждой конфликтной ситуации мы становимся немного мудрее.

Есть такое высказывание: "Большинство конфликтов между людьми происходит по одной простой причине. Мы много фантазируем о том, что хорошо понимаем друг друга, и мало говорим, для того, чтобы действительно друг друга понимать..." Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова. Удачи в разрешении и предупреждении всех конфликтов в вашей жизни!

#### **5. Домашнее задание.**

Предлагаем участникам в качестве домашнего задания продолжить применение изученных техник коммуникации на протяжении всей последующей недели и при желании поделиться своим опытом на следующем занятии.

#### **6. Подведение итогов.**

**Цель:** получение обратной связи от группы, дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления от занятия.

**Материалы:** мяч или мягкая игрушка.

**Ход упражнения:**

Участники по кругу ловят мяч и говорят о том, что понравилось и запомнилось в этом занятии им больше всего.

#### **7. Прощание.**

**Упражнение "Аплодисменты".**

**Цель:** позитивное завершение встречи.

**Ход упражнения:**

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они с ведущим аплодируют уже вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа. Аплодисменты в начале упражнения звучат негромко, но с каждым новым участником становятся все сильнее и сильнее.

### **Тема 7: "Вредные зависимости. Что делать?"**

**План:**

**1. Приветствие участников. Разминка. (10 минут)**

Упражнение "Не все знают, что я...".

**2. Блок "Вспомнить все". (15 минут)**

**3. Погружение в тему. (10 минут)**

Упражнение "Ассоциации".

**4. Информационный блок. (20 минут)**

Мини-лекция "Проблемы зависимого поведения".

**5. Самостоятельная работа. (10 минут)**

Тест для определения телефонной зависимости.

## **6. Практический блок. (1 час 30 минут)**

Упражнение "Что делать?".

Ролевая игра "Аргументы отказа от пробы сигареты".

Упражнение "Купи мечту".

## **7. Домашнее задание. (3 минуты)**

## **8. Подведение итогов. (15 минут)**

## **9. Прощание. (2 минуты)**

Упражнение "Коллективное рукопожатие". (5 мин.)

**Оборудование, материалы:** шариковые ручки; листы А4, по количеству участников; бланки теста для определения телефонной зависимости (Приложение 19); карточки с описанием ситуации к упражнению "Что делать?" (Приложение 20); информация для ведущего к упражнению "Что делать?" (Приложение 21); карточки к упражнению "Купи мечту" (Приложение 22), конфета или любой предмет; бланки теста на детскую интернет-зависимость (Приложение 23), мяч или любой предмет.

### **Ход занятия.**

#### **1. Приветствие участников. Разминка.**

**Упражнение "Не все знают, что я....".**

**Цель:** узнать больше информации друг о друге, представить свои достижения, укрепить атмосферу доверия в группе.

**Ход упражнения:**

Упражнение выполняется по кругу. Передавая по кругу игрушку, участники называют свое имя и заканчивают две фразы одного предложения: "Все знают, что я....., но не все знают, что я ...".

Ведущий может записать фразы на флипчарте/доске.

#### **2. Блок "Вспомнить все".**

**Цель:** актуализация знаний, обмен мнениями, чувствами, эмоциями и переживаниями в связи с имеющимися трудностями.

**Ход упражнения:**

Участникам предлагается вспомнить, что было на прошлом занятии и по желанию поделиться своим опытом разрешения конфликтных ситуаций, если таковые возникли в течение недели.

#### **3. Погружение в тему.**

**Упражнение "Ассоциации".**

**Цель:** определить уровень знаний участников тренинга. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссии.

**Оборудование:** флипчарт, маркер.

**Ход упражнения:**

Участникам дается задание, назвать 1-2 слова, приходящих на ум в качестве ассоциации к словам "зависимость" и "зависимое поведение". Названные ассоциации ведущий записывает на флипчарте/доске.

#### **4. Информационный блок.**

**Мини-лекция "Проблемы зависимого поведения".**

**Цель:** познакомить участников с причинами возникновения аддиктивного, зависимого поведения и с формами профилактической работы.

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Особенно эта проблема затрагивает молодёжь. В погоне за новыми,

яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса, люди часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Например, кто-то употребляет алкоголь, когда расстроен, а кто-то пробует наркотик, чтобы испытать новые ощущения. Сначала такое поведение часто кажется безобидным и не вызывает беспокойства, однако всегда есть высокий риск того, что оно перерастёт в болезненную зависимость. Видимость того, что не стоит беспокоиться, иногда создаёт и отношение в обществе. Например, в отличие от наркомании алкоголизм в нашей стране является если не одобряемой, то социально приемлемой привычкой. То же самое можно сказать и о табакокурении.

Зависимое поведение в специальной литературе имеет ещё одно название – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction – склонность, пагубная привычка.

Аддикция – это деструктивный способ адаптации к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то "пространство", которое позволяет "отдохнуть", "порадоваться" и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит "на помощь", изменяя состояние без особых усилий и делая человека рабом своей привычки. Аддикция – это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

Зависимое поведение – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

В широком смысле под зависимостью понимают "стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации".

Типы аддиктивного поведения:

- алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение (химическая аддикция);
- азартные игры, компьютерная аддикция, сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме;
- нарушение пищевого поведения;
- полное погружение в какой-либо вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей, проблем и др.

Для человека и общества не все эти виды аддиктивного поведения равнозначны по последствиям.

Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье. Особенности воспитания, а также младенческая травма в первые два года жизни (болезнь, утрата матери или её неспособность удовлетворять эмоциональные потребности ребёнка, жёсткий режим питания, запрещение "баловать" ребёнка, желание сломить его упрямый нрав и др.) связаны с последующим зависимым поведением детей. Как часто вместо телесного контакта ("привыкнет на руках сидеть") и эмоционального тепла ребёнок получает соску-пустышку или очередную бутылочку с питьём. Неживой объект "помогает" ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Дома, в родительской среде ребёнок учится языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Если ребёнок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство



психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит в будущем искать комфортного состояния посредством приёма определённых веществ, фиксации на некоторых предметах и видах активности. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения (вспомним хорошо известную фразу алкоголиков: "Ты меня уважаешь?"), а также в способности принимать любовь и дарить ее.

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы был постоянный запас сигарет, наркотика). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации – интеллектуального оправдания аддикции ("все курят", "без алкоголя нельзя снять стресс", "кто пьёт, того болезни не берут"). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и "мышление по желанию", вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению ("всё нормально", "я могу себя контролировать", "все наркоманы – хорошие люди").

Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление – образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Всё остальное – прежние моральные ценности, интересы, отношения – перестают быть значимыми. Желание "слиться" с объектом настолько доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Неудивительно, что ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Пожалуй, одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является отрицание болезни или её тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость ("я – не алкоголик", "если захочу, брошу курить") осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.

Субъективно аддиктивное поведение переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

***Существуют различные формы психопрофилактической работы.***

***Первая форма – организация социальной среды.*** Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. К социальным факторам относится круг общения подростка – "семья", "класс", "друзья", "группы в социальных сетях".

***Вторая форма психопрофилактической работы – информирование.*** В форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Важно при этом отказаться от использования запугивающей информации, учитывая возрастные особенности ребенка и его пол.

***Третья форма – активное социальное обучение социально-важным навыкам:*** устойчивости к негативному социальному влиянию (развитие

способности сказать "нет" в случае негативного давления сверстников), повышение самооценки подростка, стимуляция процессов самоопределения и развитие позитивных ценностей, формирование жизненных навыков (умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

**Четвёртая форма – организация деятельности, альтернативной зависимому поведению.** В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения занять себя и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных установок и разрушительных форм поведения.

**Пятая форма – организация здорового образа жизни.** Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый образ жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

**Шестая форма – активизация личностных ресурсов.** Активные занятия спортом, создание условий для творческого самовыражения, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Ведущий предлагает участникам проверить себя, есть ли у них одна из таких распространенных форм зависимости, как зависимость от телефона.

#### **5. Самостоятельная работа.**

##### **Тест для определения телефонной зависимости.**

**Цель:** дать возможность участникам определить уровень своего зависимого поведения.

**Оборудование:** шариковые ручки, бланки теста по количеству участников.

##### **Ход проведения:**

Участникам раздаются бланки теста для заполнения с заданием поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 – "совершенно мне не подходит", а 5 – "идеально меня описывает".

После заполнения участниками теста, ведущий дает его интерпретацию.

**Интерпретация теста:** больше 30 баллов – зависимость, 20-29 баллов – проявите осторожность, меньше 20 баллов – все в порядке.

#### **6. Практический блок.**

Ведущий предлагает участникам рассмотреть две ситуации, которые очень актуальны для родителей детей в возрасте 11-17 лет.

##### **Упражнение "Что делать?".**

**Цель:** способствовать развитию у родителей навыков уверенного поведения, формировать умение правильно обозначать проблемы и находить внутренние ресурсы для их преодоления.

**Оборудование:** карточки с описанием ситуации, информация для ведущего.

##### **Ход упражнения:**

Упражнение проходит в форме мозгового штурма. Ведущий делит участников на две группы и раздает ситуации. Задача групп: за 5 минут определить причины сложившейся ситуации и пути ее решения. Далее, от каждой команды к доске/флипчарту выходят по 2 участника. Один из них зачитывает ситуацию,

причины ее возникновения и пути решения, а другой – заполняет 2 списка: 1 – причины, 2 – пути решения. Ведущий сопровождает каждое выступление команд и просит остальных участников дополнять "причины сложившейся ситуации" и "пути решения", предлагая делиться своим опытом в решении похожих проблем. Если позволяет время, участникам предлагается разобрать одну из актуальных ситуаций.

### **Ролевая игра "Аргументы отказа".**

**Цель:** рассмотреть имеющийся "арсенал" возможных аргументов отказа от предложения попробовать никотин.

**Оборудование:** конфета или любой предмет, бумага А4, шариковые ручки.

### **Ход проведения:**

Ролевая игра проводится в два этапа. На первом этапе в течение 3-х минут каждому участнику необходимо поработать индивидуально. Каждый должен записать на своей листке бумаги не менее 3-4 аргументов, которые помогут ему отказаться от предложения покурить и отстоять свою позицию.

На втором этапе участникам необходимо по очереди предлагать своему соседу слева возможность покурить. Когда дойдет очередь до последнего, он должен будет пересечь к первому, замкнув круг предложений. "Сигарету" может символизировать любой предмет. Уговаривать нужно в течение 40-50 секунд. Задача того, кому предлагают, – отказаться от сигареты, используя придуманные ранее аргументы. По команде ведущего пары по очереди начинают и заканчивают диалог. После этого "сигарета" переходит к следующему участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать ее.

Задача участников – внимательно выслушать аргументы, чтобы потом прокомментировать их. Запрещено давать оценки, подсказки или делать комментарии во время самой ролевой игры.

### **Вопросы для обсуждения упражнения:**

Как Вы себя чувствовали в роли предлагающего и отказывающегося? Тяжело было отказываться или нет? В реальной жизни тяжело отказывать друзьям или знакомым в какой-либо просьбе? Чьи аргументы понравились Вам больше всего? Кто был более убедительным? Какие аргументы Вы можете предложить еще?

### **Упражнение "Купи мечту".**

**Цель:** дать оценить участникам то, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения.

**Оборудование:** карточки, шариковые ручки.

### **Ход упражнения:**

Ведущий обращается к участникам: "Скажите, у Вас есть вещи или предметы, которые Вы хотите купить? Сейчас каждый из Вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы Вы подумали, что Вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы Вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у Вас прямо сейчас. Подумайте, какие у Вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши "деньги".

После того, как все выполнили задание, ведущий просит участников по желанию рассказать о своих покупках согласно полученной "денежной сумме".

После того как все желающие выступили, ведущий продолжает: "Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы

ваша мечта сбылась? (Дождитесь положительных ответов.) А как Вам кажется, как это упражнение связано с курением?"

После этого вопроса участники, скорее всего, сразу догадаются о смысле упражнения. Затем ведущий подтверждает догадки: "Здесь простая арифметика. Мы исходили из того, что пачка сигарет в среднем стоит 100 рублей. Постоянному курильщику в среднем нужна пачка сигарет в день. Умножаем на 365 дней в году, округляем. Получается, что в год курильщик тратит на сигареты около 36000 рублей. Потом это значение мы умножили и получили суммы, которые тратятся за 3 года, 5 и 10 лет. Вот сколько денег! Представляете, сколько можно купить, отказавшись от одной только привычки курить? Сколько упущенных возможностей! К сожалению, всегда находятся люди, для кого привычка дороже здоровья и денег".

**Вывод:** Здоровый образ жизни в семье не только сохранит здоровье членам семьи, но и сохранит денежные средства для исполнения мечты. "Если тебе хватает денег на сигареты, значит, тебе не хватает воображения".

### **7. Домашнее задание.**

**Цель:** помочь участникам определить уровень зависимость поведения ребенка от Интернета и задуматься об изменении поведения всех членов семьи в пользу реального общения.

**Оборудование:** бланки теста на детскую интернет-зависимость.

#### **Ход проведения:**

Участникам предлагается заполнить тест на детскую интернет-зависимость и определить уровень зависимость поведения своего ребенка.

### **8. Подведение итогов.**

**Цель:** дать участникам тренинга высказать свои переживания, впечатления от занятия, получение обратной связи от группы.

**Материалы:** мяч или мягкая игрушка.

#### **Ход упражнения:**

Участники по кругу ловят мяч и говорят о том, что им понравилось и запомнилось в этом занятии больше всего.

### **9. Прощание.**

#### **Упражнение "Коллективное рукопожатие".**

**Цель:** эмоционально закончить встречу.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий вытягивает вперед руку ладонью вниз и произносит пожелание группе. Участники поочередно кладут ладони поверх ладони ведущего со своими пожеланиями, а затем на счет "раз-два-три" дружно скидывают руки вверх.

## **Тема 8: "Спокойные родители – счастливая семья"**

### **План:**

#### **1. Приветствие участников. Разминка. (20 минут)**

Упражнение "Все мы особые".

Упражнение "Рисуем картину".

#### **2. Блок "Вспомнить все". (15 минут)**

Беседа "Перемены в нашей жизни".

#### **3. Погружение в тему. (20 минут)**

Упражнение "Список проблем и решений".

#### **4. Информационный блок. (10 минут)**

Мини-лекция "Синдром эмоционального Выгорания".

## **5. Практический блок. Поиск ресурса. (1 час 20 минут)**

Упражнение "Ловец блага".

Игра "Моя проблема".

Упражнение "Шары усталости и стресса".

Упражнение "Подарки".

Упражнение "Пять этажей".

## **6. Итоговая рефлексия, обратная связь. (20 минут)**

Упражнение "Чемодан в дорогу".

## **7. Заполнение анкеты. (10 минут)**

## **8. Прощание. (5 минут)**

Упражнение "Обнимашки".

Общая фотография.

**Оборудование, материалы:** метафорические карты или иллюстрации; воздушные шары разных форм; нитки; скотч; ножницы; цветная бумага; клей; листы бумаги или газеты; фломастеры; конфеты; список позитивных мыслей к упражнению "Подарки" (Приложение 24); анкета (Приложение 25).

### **Ход занятия.**

#### **1. Приветствие участников. Разминка.**

##### **Упражнение "Все мы особые".**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, способствовать развитию наблюдательности, восприятия других людей и самого себя.

##### **Ход упражнения:**

Участники разбиваются на пары. Упражнение проходит в несколько этапов. На первом этапе участники должны в течение минуты молча смотреть друг на друга и стараться ответить на вопрос: "Что я вижу в тебе?"

На втором этапе участники по очереди описывают друг друга – внешние достоинства человека и его душевные качества, начиная свой рассказ со слов "Я вижу перед собой...".

##### **Упражнение "Рисуем картину".**

**Цель:** способствовать позитивному эмоциональному настрою группы, создать эмоциональное единство.

##### **Ход упражнения:**

Предлагаем участникам вместе нарисовать картину. Ведущий "берет" воображаемый холст и рисует на нем что-то (например "*Я беру холст и рисую на нем линию горизонта*"), затем передает этот холст следующему участнику, сидящему слева. Участник продолжает картину, проговаривая вслух свои действия (например "*Я рисую на нем море*") и так по кругу.

Задача ведущего: внимательно слушать и запоминать, что нарисовал на картине каждый участник. Побывав у каждого, картина возвращается к ведущему, который проговаривает все выполненные ранее этапы рисунка, начиная со слов: "*И вот теперь я держу в руках эту картину и вижу на ней...*" Например, "*...вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал(а) я, и море, которое нарисовала ты, Таня, и песчаный берег, который нарисовал ты, Игорь, и костер на берегу, который нарисовал ты, Андрей, и...*".

**Вопросы для обсуждения:** Какие возникли чувства, переживания, идеи во время выполнения этого упражнения?

**Вывод:** Эта картина – маленькое символическое изображение того, что каждый из нас внес свой вклад в наше общее пространство. Каждый штрих, как и каждый участник, имеют свою особую ценность. Без каждого из Вас картина не была бы такой полной...

## **2. Блок "Вспомнить все".**

### **Беседа "Перемены в нашей жизни".**

**Цель:** получение обратной связи от участников по результатам прошедшего курса, проверка домашнего задания.

**Ход проведения:** Участникам предлагается рассказать о тех переменах и событиях, что происходят в их отношениях с детьми, и поделиться своими результатами выполнения домашнего задания с прошлой встречи.

## **3. Погружение в тему.**

### **Упражнение "Список проблем и решений".**

**Цель:** актуализация состояния, в котором участники уходят на работу.

**Оборудование:** флипчарт/доска, маркер.

### **Ход упражнения:**

Упражнение проходит в два этапа.

1 этап. Участникам предлагается попытаться погрузиться в домашнюю атмосферу: "Вы собираетесь из дома на работу, в вашем доме есть какой-то предмет. Найдите его в своем воображении...А теперь от лица этого предмета опишите состояние его хозяйки или хозяина, т.е. Ваше".

Предлагаем по кругу поделиться историями от лица предмета.

2 этап. Предлагаем участникам сформулировать список основных проблем (стрессогенных факторов), от которых участники испытывают стресс дома, на работе или в других местах. Заслушиваем мнение участников. Прописываем на доске или флипчарте проблемы, озвученные участниками, анализируем совместно этот список и сокращаем число пунктов до 7-11.

**Вопросы для обсуждения:** что сделать, чтобы представленные преодолеть проблемы? Что необходимо сделать и как, чтобы они не являлись стрессогенными?

**Выводы.** Многие стрессы зависят от нашей способности к самоорганизации. Не следует стремиться, во что бы то ни стало избегать стресса и бояться его. Необходимо управлять стрессом, использовать его полезные функции и исключать негативные. Необходимо понимать, как стресс влияет на характер общения между людьми, и знать свой порог чувствительности к стрессу. Это поможет вырабатывать свои индивидуальные способы защиты от разрушающего стресса.

## **4. Информационный блок.**

### **Мини-лекция "Синдром эмоционального выгорания"[17].**

**Цель:** познакомить участников с причинами возникновения эмоционального Выгорания и способами его преодоления.

Синдром эмоционального выгорания известен с прошлого века, когда он впервые был диагностирован американскими учеными. Под этим словосочетанием подразумеваются изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения. Чаще всего термин "эмоциональное выгорание" связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Однако существует и особая категория граждан, также подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и кричат на детей, а потом задают вопросы психологам, как этого избежать.

Стресс с одной стороны работает на разрушение психики, с другой –вынуждает нас остановиться и разобраться, в чем причина возникшего затруднения, как сделать что-то по-другому и улучшить качество нашей жизни. А это значит, что в нашем личностном арсенале мы можем найти такие средства и методы, которые помогут нивелировать разрушительную силу стресса.

Хорошо установлен факт, что со стрессом легче всего справляются те люди, которые во всем стараются видеть не только ограничения и минусы, но и плюсы – возможности.... Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всем видеть хорошее.

Например, какие возможности (плюсы) может подарить нам плохая погода? Например, сильный дождь...Что есть положительного у дождя? (*спросить участников*). Он прибывает пыль, воздух становится чище. Поливает все живое –и растительный мир предстает нам во всей красе. Дождь смывает грязь с улиц, наполняет водой канавки в саду – теперь ее надолго хватит для полива. Благодаря дождю Вы можете, наконец-то, заняться насущными домашними делами. Когда идет дождь хорошо читается, спится и т.д. Дождь благотворно влияет на качество подземных вод – значит, не нужно искать мастера, чтобы углубить колодец. От дождя растут грибы, лучше клюет рыба. И еще – кое-кто перестанет придирается к тому, что Вы моете машину водой из водопровода. Так во многих вещах и явлениях можно найти плюсы. Например, какие можно найти плюсы в отсутствии большого количества денег? (*спросить участников*)

Сегодня мы попробуем это сделать, а в конце встречи подведем итог. У каждой проблемы есть свое решение и сейчас мы в этом убедимся...

Хорошо известно буддийское выражение – "Если тебе что-то не нравится, измени это. Не можешь изменить – прими это и прекрати борьбу". А у нас в народе говорят: "Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше". Мы так устроены, что стараемся устраивать свою жизнь максимально комфортным для нас образом. А если мы длительное время живем в таких условиях, которые раздражают или изматывают нас, значит, мы смогли найти для себя в этой ситуации какие-то плюсы и адаптироваться к ней...

Давайте попробуем перевести каждый из Ваших стрессовых факторов в Ваши ресурсы и "плюсы".

## **5. Практический блок. Поиск ресурса.**

### **Упражнение "Ловец блага".**

**Цель:** актуализировать представления о ресурсной деятельности и ресурсных состояниях.

**Материалы:** флипчарт/доска, маркеры.

### **Ход упражнения:**

Участникам предлагается перевести в позитив основные проблемы, которые были записаны в ходе упражнения "список проблем" и ответить на вопрос: "что позитивного они дают Вам?". Напротив каждой стрессовой ситуации прописываем ее ресурсы.

По окончании упражнения просим участников посмотреть на список стрессовых ситуаций и вспомнить все, что предлагалось для их нейтрализации в упражнении "список проблем и решений". Затем предлагаем продолжить работу с отношением к тому, что создает сложности в жизни участников.

## **Игра "Моя проблема".**

**Цель:** активизация ассоциативного мышления участников, развитие умения к саморефлексии.

**Оборудование:** метафорические карты или иллюстрации.

### **Ход Выполнения:**

Участникам предлагается поиграть в игру с помощью метафорических карт или иллюстраций. Участникам важно: воздерживаемся от интерпретации карты другого игрока; рассматривать карту как метафору, которая может иметь множество смыслов; реагировать на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику; видеть в выбранных картах то, что для него сейчас актуально, нет "правильных" и "неправильных" ответов. Игрок может отказаться от вытянутой карты, или не показывать ее другим участникам, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений. Игра проходит по кругу в три этапа.

Первый этап. Карты/иллюстрации раскладываются рубашкой вниз – так, чтобы участники смогли увидеть изображение. Далее участники выбирают первую карту/иллюстрацию (описание проблемной ситуации), наиболее четко отражающую содержание его проблемы в отношениях с ребенком и отвечают на следующие вопросы: "Что я вижу на этой карте? Что на ней происходит? Что я чувствую, глядя на эту карту? есть ли я сам(а) на этой карте? Если да, то, что я делаю? Как эта карта связана с моей проблемой?"

Второй этап. Участниками выбирается вторая карта/иллюстрация (будущее без проблемы), обозначающая желанное будущее, тот момент жизни, когда проблема будет решена и отвечают на вопросы: "Что я вижу на этой карте? Что на ней происходит? Что я чувствую, глядя на нее? Есть ли я сам(а) на этой карте? Если да, то, что я делаю? Каким мне видится будущее, где больше нет этой проблемы?"

Третий этап. Карты/иллюстрации раскладываются рубашкой вверх. Участники достают "вслепую" третью карту (решение проблемы), которая стала бы решением проблемной ситуации, и отвечают на вопрос: "Что мне может посоветовать эта карта? в чем заключается моя роль?"

### **Упражнение "Шары усталости и стресса".**

**Цель:** поднять настроение, избавиться от привычных стрессовых реакций, увидеть по-новому привычные ситуации, которые вызывают стресс.

**Оборудование:** воздушные шары разных форм (по одному на каждого участника), нитки, скотч, ножницы, цветная бумага, клей, листы бумаги или газеты.

### **Ход упражнения:**

1. Группа делится на подгруппы. Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы.

2. Участники надувают шары, представляя, как наполняют их своей усталостью, тревогой или стрессом....

3. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов "скульптуру стресса" (дракона, змея, монстра, людоеда, привидения, мумии и т.п.).

4. Подгруппы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп – используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги или газет), справиться с монстром быстрее, чем другие команды, лопнув все шары. Никакими другими средствами в битве пользоваться нельзя. Ведущий следит за соблюдением правил.

**Вопросы для обсуждения:** Что Вы сейчас чувствуете? Как изменилось Ваше состояние?



### **Упражнение "Подарки".**

**Цель:** положительное завершение тренинга.

**Материалы:** конфеты, ваза, список возможных качеств и позитивных мыслей.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий обращается к участникам: когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово "горечь", когда о победах – вспоминают "сладость". Если считать нашу сегодняшнюю работу маленькой победой, то можно получить награду – конфету. Только конфета не простая – под каждым фантиком написаны помогающие качества и позитивные мысли. Конфету можно вытащить из вазочки. Участники вытаскивают конфеты, разворачивают их, прочитывают то, что написано на бумажках. При желании текст посланий зачитывается вслух.

### **Упражнение "Пять этажей".**

**Цель:** сменить обстановку, никуда не выходя, отдохнуть за короткий промежуток времени и восстановить свои силы.

#### **Ход проведения:**

Ведущий обращается к участникам: "Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и Выдоха... Теперь представь себе, что Вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лифт... Дверь открывается, и Вы в него заходите. Рядом с кнопками Вы обнаруживаете 5 табличек. На первой из них написано "Игровая комната" (это наша аудитория), на второй – "Чудесное спокойное место", на третьей – "Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить". На четвертой табличке написано "Потрясающее приключение", на пятой – "Встреча с другом, которого Вы давно не видели".

Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите на кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как медленно лифт едет к выбранному Вами этажу. Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотрись вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину и из нее еще раз взгляните на место, где Вы были. Теперь нажмите на кнопку, около которой написано "Игровая комната". Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, Выпрямитесь" .

И вот Вы снова здесь, бодрые и свежие.

**Вопросы для обсуждения упражнения:** Поделитесь ощущениями от упражнения... Какие у Вас уже есть свои любимые способы, которые помогают быстро избавиться от напряжения и восстанавливать силы?

### **6. Подведение итогов программы.**

#### **Упражнение "Чемодан в дорогу".**

**Цель:** получение обратной связи от группы, дать участникам тренинга осознать, что они получили на этих занятиях (новые знания, новые ощущения и эмоции, новые навыки).

#### **Ход упражнения:**

Ведущий обращается к участникам: "Ну вот, наши занятия подошли к концу. Очень грустно, когда что-то заканчивается. Но мы с вами получили большой опыт, многое узнали, познакомились с интересными людьми. В общем, каждый из нас что-то приобрел. И теперь, "собирая чемодан в дорогу", расскажите, что именно Вы приобрели и берете с собой. Наши бесценные приобретения мы будем раскладывать по полочкам (чемодан-то не резиновый). Таких полочек будет 3:

- Первая полочка – новые знания (я узнал (а)),
- Вторая полочка – новые ощущения и эмоции (я почувствовал(а)),
- Третья полочка – новые навыки (я научился(лась)).

Мы сейчас будем собирать чемодан в 3 захода, то есть сделаем 3 круга.

**Заход первый.** Каждый по кругу начинает предложение со слов: "Я узнала ..." и называет то самое важное, что узнал на тренингах (то, что запомнилось). А затем заканчивает предложение: "И эту информацию я беру с собой".

**Заход второй.** Начинаем предложение: "Я почувствовал (а)....". Заканчиваем фразой: "И эти ощущения я беру с собой".

**Заход третий.** Сейчас мы будем говорить о том, чему научились. Начиная словами: "Я научился(лась)..." и заканчивая словами: "И это умение я беру с собой".

Участники по кругу говорят о новых навыках, полученных на тренингах.

**Вывод:** Спасибо за ваши слова! Приятно – общаться в такой интересной компании. Но ведь важно еще и научиться чему-то! И, по-моему, все мы многому научились.

Главное – чтобы мы сохранили все то, что получили на наших встречах. Чтобы всегда принимали правильные решения, чтобы новые знания, ощущения и навыки помогли вам достичь успеха в общении с детьми. Ну что, чемоданы собраны!

## **7. Заполнение анкеты.**

**Цель:** дать участникам возможность проанализировать изменения, которые произошли с ними за период участия в программе, оценить эффективность занятий.

**Материалы:** бланк анкеты.

### **Ход упражнения:**

Участникам выдаются анкеты. Их необходимо заполнить в течение 10 минут.

## **8. Прощание.**

### **Упражнение "Обнимашки".**

**Цель:** эмоциональное завершение тренинговых занятий

Спасибо всем! Наша программа закончена. Но жизнь-то продолжается! И все самое интересное – впереди! Приходите, пишите, звоните. Предлагаем участникам обменяться объятиями друг с другом и сказать на прощание "Спасибо!"

В завершение встречи участникам предлагается сделать общий снимок на память.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf>;
2. Авидон И., Гончукова О. "100 разминок, которые украсят ваш тренинг" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://studfiles.net/preview/2872904/>;
3. Гиппенрейтер Ю.Б. "Общаться с ребенком. Как?" – АСТ., 2008;
4. Гордон Т. "Тренинг эффективного родителя" [электронный ресурс]: – режим доступа [http://best-school.kz/parents/council\\_of\\_psychologists/education/training\\_of\\_the\\_effective\\_parent.pdf](http://best-school.kz/parents/council_of_psychologists/education/training_of_the_effective_parent.pdf);
5. Еремеева Н.А. "100 игр и упражнений для бизнес-тренингов" Санкт-Петербург Прайм-ЕВРОЗНАК [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.psyoffice.ru/3396-eremeeva-n.-a.-100-igr-i-uprazhnenijj-dlja-biznes.html>;
6. Кузнеченкова С.О. "Полезные сказки и упражнения для родителей". – Речь, 2010 г.;
7. Личко А.Е., Битенский В.С. "Подростковая наркология". Л., 1991. [электронный ресурс]: режим <http://www.booksmad.com/narkologiya/1194-podrostkovaya-narkologiya-lichko.html>;
8. Мухина В.С.. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С.Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия». – 608 с. 2006;
9. Трошихина Е.Г. "Тренинг развития жизненных целей" – СПб, 2003;
10. "Аддиктивное поведение" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://psyera.ru/addiktivnoe-povedenie-560.htm>;
11. "Внутренний мир подростка" [электронный ресурс]: – режим доступа [http://sosch076.ucoz.ru/psiholog/na\\_sajt\\_osobennosti\\_podrostkovogo\\_vozrasta.pdf](http://sosch076.ucoz.ru/psiholog/na_sajt_osobennosti_podrostkovogo_vozrasta.pdf);
12. "Любимые родительские воздействия" [электронный ресурс]: – режим доступа [https://www.psychol-ok.ru/lib/mlodik/mrl/mrl\\_03.html](https://www.psychol-ok.ru/lib/mlodik/mrl/mrl_03.html);
13. "Особенности полового воспитания в семье" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://studfiles.net/preview/3218796/page:5/>;
14. "Подростковый возраст: кратко о переходном возрасте" электронный ресурс]: – режим доступа <http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4717>
15. "Половое воспитание в семье" [электронный ресурс]: – режим доступа [https://yandex.ru/search/?text=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5&&lr=76](https://yandex.ru/search/?text=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5&&lr=76;);
16. "Формулы конфликта" [электронный ресурс]: – режим доступа <https://psy.wikireading.ru/17255>
17. "Эмоциональное Выгорание родителей: что это такое и как его избежать?" [электронный ресурс]: – режим доступа <http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/>

## Анкета № 1 для родителей

1. Ваш пол \_\_\_\_\_ Пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_
2. Ваш возраст \_\_\_\_\_ Возраст Вашего ребенка \_\_\_\_\_
3. Какая у Вас семья:
  - а) полная б) неполная
4. Сколько времени Вы уделяете своим детям в рабочий день:
  - а) до 1 часа; б) до 2-х часов; в) до 3-х часов; г) более 3-х часов;
  - д) затрудняюсь ответить.
5. Сколько времени Вы уделяете своим детям в выходной день:
  - а) до 4-х часов; б) от 4 до 6-ти часов; в) от 6-ти часов до 8-ми часов;
  - г) практически не провожу; д) практически весь день;
  - е) затрудняюсь ответить.
6. Как Вы проводите это время с Вашим ребенком:
  - а) общаюсь; б) помогаю в учебной деятельности;
  - в) совместные дела по дом; г) выезжаем на природу;
  - д) вместе занимаемся спортом;
  - е) посещаем культурные и развлекательные заведения;
  - е) что-то другое \_\_\_\_\_;
  - з) затрудняюсь ответить.
7. Определите обычный психологический климат Вашей семьи:
  - а) доброжелательный; б) равнодушный; в) напряженный;
  - г) конфликтный; д) затрудняюсь ответить.
8. Как вы можете охарактеризовать Ваши отношения с ребенком?
  - а) никаких трудностей, полное взаимопонимание;
  - б) бывают сложности, но мы их успешно преодолеваем;
  - в) бывают сложности; г) испытываем трудности в воспитании;
  - д) иногда/часто нет взаимопонимания с ребенком; е) конфликты;
  - ж) что-то другое \_\_\_\_\_;
  - з) затрудняюсь ответить.
9. На что Вы в большей степени обращаете внимание при воспитании ребенка:
  - а) на послушание ребенка; б) на его самостоятельность;
  - в) на его самосознание и ответственность; г) на его трудолюбие;
  - д) на его успешность в делах;
  - е) что-то другое \_\_\_\_\_;
  - ж) не задумывался об этом.
10. Как Вы думаете, что ждёт Ваш ребёнок от вас как от родителя (выберите один/несколько вариантов ответа):
  - а) хорошей организации быта; б) радости общения;
  - в) покоя и защищенности; г) любви и принятия;
  - д) другое \_\_\_\_\_.
11. Подростковый возраст – это период:
  - а) с 9 до 18 лет, б) с 11 до 25 лет, в) с 11 до 15 лет, г) с 10 до 13 лет,
  - Комментарии: \_\_\_\_\_.
12. Укажите, какие особенности присущи подростковому возрасту (выберите один/несколько вариантов ответа):
  - а) перепады настроения, эмоциональная неустойчивость;
  - б) повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников;

- в) обостренное чувство собственной "инаковости";*
- г) усвоение главных моральных ценностей, стремление следовать определенным правилам и законам;*
- д) начало усвоения навыков будущей профессиональной деятельности;*
- е) обретение психосексуальной идентичности – осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола, а также выбор будущего брачного партнера.*

13. Половое созревание мальчиков опережает половое созревание девочек?

- а) да;*
- б) нет, все в точности наоборот;*
- в) половое созревание подростков не зависит от их половой принадлежности;*
- г) затрудняюсь ответить.*

14. В каком возрасте следует начинать половое воспитание и сексуальное просвещение ребенка?

- а) с началом подросткового периода и полового созревания – с 10/11 лет;*
- б) сексуальное просвещение детей не должно касаться родителей;*
- в) по мере взросления ребенка – начиная с младшего дошкольного возраста;*
- г) с 18 лет.*

15. Удавалось Вам поговорить с Вашим ребенком на тему интимных отношений?

- а) нет, я по-прежнему не считаю, что это необходимо;*
- б) нет, мне очень неловко касаться этой темы, хотя я понимаю, что это необходимо;*
- в) было несколько не очень удачных попыток поговорить на эту тему;*
- д) мы говорили с ребенком о сексуальных отношениях;*
- ж) другое \_\_\_\_\_*

16. Удалось ли Вам поговорить с ребенком на тему зависимого поведения (употребление психоактивных веществ (ПАВ), интернет-зависимость и др.)?

- а) нет, я не считаю это необходимостью;*
- б) нет, мне очень неловко касаться этой темы, хотя я понимаю, что это необходимо;*
- в) было несколько не очень удачных попыток поговорить на эту тему;*
- д) мы говорили с ребенком об этом;*
- е) другое \_\_\_\_\_*

17. За что Вы хвалите Вашего ребенка? \_\_\_\_\_

18. За что Вы наказываете Вашего ребенка? \_\_\_\_\_

19. Как Вы поощряете Вашего ребенка? \_\_\_\_\_

20. Какие качества характера Вашего ребенка Вам не нравятся? \_\_\_\_\_

21. Как Вы думаете, есть ли у Вашего ребенка секреты от семьи?

- а) да;*
- б) нет;*
- в) не знаю.*

22. Поделитесь, пожалуйста, Вашими ожиданиями от предстоящих встреч?

Спасибо за Ваше участие в заполнении анкеты!

## Анкета "Внутренний мир"

Вопрос	Ответы за себя	Ответы за ребенка	Реальный ответ ребенка
1. Мой любимый киногерой... (почему?)			
2. Больше всего я не люблю делать ... (почему?)			
3. Больше всего я люблю делать... (почему?)			
4. Что мне нравится в моем характере и почему?			
5. В каких бы животных превратились бы члены моей семьи и я сам? Почему?			
6. Мое любимое занятие... (почему?)			
7. Я мечтаю о том, чтобы...			

## Анкета "Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке"

<b>Что меня огорчает в моем ребенке</b>	<b>Что меня радует в моем ребенке</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

## Тест "Понимаю ли я подростков?" (Грецов А.Г.)

№ п/п	Утверждения	ДА	НЕТ
1.	С социальной точки зрения подростки становятся взрослыми раньше, чем с биологической.		
2.	Большинство случаев нарушения дисциплины подростками – прямое следствие всплеска концентрации гормонов в их крови.		
3.	В подростковом возрасте темпы как физического, так и психологического развития мальчиков выше темпов развития девочек.		
4.	Мышление подростка, в отличие от мышления младшего школьника, становится более конкретным.		
5.	Суть личностного развития старших подростков – поиск ответа на глобальный вопрос "Кто я, каково мое место в мире?"		
6.	Младшие подростки общаются преимущественно в однополых компаниях, старшие – в смешанных по полу.		
7.	Взрослые являются для подростка более авторитетными фигурами, чем сверстники.		
8.	Большинство подростков имеет четкие, конкретные и реалистичные планы, касающиеся своей взрослой жизни.		
9.	Три основные области, вокруг которых сосредоточены переживания подростков: собственное будущее, отношения со сверстниками и с родителями.		
10.	Подростки воспринимают здоровье не как самостоятельную ценность, а скорее как инструмент, средство достижения других целей.		
<b>ВСЕГО</b>			

"Ключ": по одному баллу начисляется за каждый ответ "Да" на вопросы №№ 5,6,9,10 и за ответы "Нет" на все остальные вопросы.



## Карточки с высказываниями о подростках

1.	Ваш ребенок запустил учебу и где-то допоздна гуляет. Заставить его учиться, можно только, заперев его дома.
2.	Крик – самый лучший и быстрый способ добиться своего.
3.	Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия .
4.	Многочасовые гулянки, болтовня с друзьями – пустое время препровождения.
5.	Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
6.	Подросток не склонен к самоанализу.
7.	Подростки эгоистичны и совсем не думают о других.
8.	Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
9.	Самовоспитание и саморегуляция доступны подростку.
10.	Подростка больше интересует окружающий его мир, нежели он сам.
11.	Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.
12.	В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т.п.).
13.	Если подросток стремится к уединению – значит у него депрессия.
14.	Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.
15.	Подростковый возраст – время, когда начинается половое созревание.
16.	Подросток еще не готов серьезно думать о своем будущем.
17.	Подросток уникален и непредсказуем.
18.	Подростковый кризис непременно сопровождается протестом "против отцов".

## Карточки с описанием ролей

Мама	Людмила Ильинична, дипломат по натуре, а по профессии - менеджер по персоналу, не переносит крика.
Папа	Владимир Сергеевич, успешный бизнесмен, очень много работает. Во всем полагается на себя, свой ум, силу, авторитет. Считает, что главное в человеке – характер.
Сын	Виталик, считает себя абсолютно взрослым, любит модную музыку, компьютерные игры и сидеть в социальных сетях, ведет видео обзор игр.

**Карточки с заданием к упражнению "Если не мы, то кто?"**

<b>1 группа</b>	<b>Ранние интимные отношения: за и против.</b>	<i>Выработать 5 советов о том, что должны знать девочки и что должны знать мальчики, вступая в половые отношения.</i>
<b>2 группа</b>	<b>Как сохранить целомудренность?</b>	<i>Выработать 5 советов о необходимости сохранения целомудренности.</i>
<b>3 группа</b>	<b>Как правильно вести разговор?</b>	<i>Выработать 5 советов, как правильно вести разговор</i>
<b>4группа</b>	<b>Чему и как должны учить родители?</b>	<i>Выработать 5 тем, о которых родители должны поговорить с детьми.</i>

**Карточки с ситуациями к упражнению " А что, если..."**

<b>Ситуация 1</b>	Мальчик 14 лет просматривал видео сексуального характера на порно сайте. Родитель, увидел эту картину.
<b>Ситуация 2</b>	Зайдя в квартиру, родители увидели следующую картину, их 15 летняя дочь занимается сексом с девушкой (со своей одноклассницей).

## Карточки с ситуациями для драматизации

<p>Способ воздействия: <b>принуждение.</b></p>	<p>Родитель возвращается с работы и видит гору немытой посуды. Подросток в это время сидит за компьютером и не торопится исправлять положение. В результате родитель выходит из себя и заставляет своего ребенка-подростка помыть посуду любым способом, не взирая на его сопротивление, желания и потребности.</p>
<p>Способ воздействия: <b>устыжение</b></p>	<p>Девочка-подросток собирается на дискотеку вместе со своими подругами. Ее наряд кажется матери слишком откровенным и вызывающим. Она начинает стыдить девочку, стараясь добиться того, чтобы та переделалась.</p>
<p>Способ воздействия: <b>наказание.</b></p>	<p>Мальчик-подросток пристрастился к компьютерным играм. И внезапно отец обнаружил, что с его карты регулярно списываются деньги на обслуживание игрового сервиса, в котором зарегистрирован его сын. Он выходит из себя и решает отключить интернет, а также отбирает у сына телефон, оставляя ему старую "печеньку" Nokia.</p>
<p>Способ воздействия: <b>угрозы.</b>  (Вариант 1)</p>	<p>Девочка-подросток очень успешна в учебе и пользуется уважением среди сверстников и преподавателей. Дома девочка старается посвящать все свое время школьным предметам и переписке с друзьями. Маму раздражает, что она совсем не помогает ей по дому и часто высказывает ей свое недовольство. Девочка тоже раздражается на мать и просит не вмешиваться в ее жизнь и предлагает матери заниматься своими домохозяйскими делами самостоятельно. Мать выходит из себя и угрожает дочери, что если она сейчас же не возьмется за уборку дома, то мать расскажет всем ее друзьям и преподавателям, какая она на самом деле грубая и злая девочка.</p>
<p>Способ воздействия: <b>угрозы.</b>  (Вариант 2)</p>	<p>Девочке-подростку очень нравится один мальчик в классе. Недавно он пригласил ее на свидание. Мать девочки воспитывает дочь одна и очень беспокоится за ее благополучие. Она пугает ее возможными последствиями отношений с молодыми людьми, говорит о том, что всем мальчикам в этом возрасте нужно только одно и в конце-концов добавляет "денег на аборт у меня потом не проси".</p>

<p>Способ воздействия: <b>ограничивание</b></p>	<p>Девочка-подросток все чаще приходит со школы в очень плохом настроении. Каждый вечер она проводит за просмотром сериалов, съедая по пачке мороженого. За месяц она поправилась на 10 кг. Родители девочки запрещают ей проводить столько времени перед компьютером и есть сладкое. Вся семья переходит на режим "полезного питания", а по вечерам отец собственноручно подходит и выключает девочке компьютер.</p>
<p>Способ воздействия: <b>критика</b> (Вариант 1)</p>	<p>Просмотр фрагмента к/ф "Вам и не снилось"</p>
<p>Способ воздействия: <b>критика</b> (Вариант 2)</p>	<p>Парень 16 лет увлекается ролевыми играми в средневековых рыцарей. Родителям очень не нравится его занятия. Они постоянно критикуют его выбор друзей, то, как он одевается на свои "средневековые тусовки" и какие песни слушает.</p>
<p>Способ воздействия: <b>указания</b> (Вариант 1)</p>	<p>Просмотр фрагмента к/ф "Трасса 60"</p>
<p>Способ воздействия: <b>указания</b> (Вариант 2)</p>	<p>Девочка-подросток мечтает стать актрисой и поступить в московский институт им. Щукина. Мать уверена в том, что это просто глупость и говорит ей о том, что нужно выбирать денежную профессию, а не витать в облаках. Она говорит ей подавать документы в местный экономический институт и объясняет преимущества работы бухгалтером.</p>
<p>Способ воздействия: <b>унижения, ругательства</b></p>	<p>Мать вернулась домой после тяжелого трудового дня. Войдя на кухню, она обнаружила сына, пытающегося оттереть вместе с двумя своими друзьями следы от взорвавшейся банки сгущенки, которую они пытались сварить самостоятельно. Вне себя от возмущения, усталости и необходимости заново клеить обои, мать начинает ругать и унижать сына при его друзьях.</p>
<p>Способ воздействия: <b>похвала</b></p>	<p>Девочка 11 лет старается во всем радовать свою маму. Она учится на одни пятерки, всегда помогает маме по дому. Чувствуя, что у нее поднимается температура из-за простуды, она просит маму дать ей лекарство, чтобы пойти на уроки. Мама хвалит девочку за ее усердие и рвение к учебе. Она дает ей лекарство от температуры и перед выходом девочки из дому говорит: "Умница моя! Учись на одни пятерки сегодня!".</p>

<p>Способ воздействия: <b>игнорирование</b></p>	<p>Мать мальчика-подростка недавно развелась с ее отцом. Мальчик тяжело переживает этот разрыв и часто уходит гулять по ночам. Расстраиваясь из-за поведения сына, мать решает игнорировать его появление, когда он появляется утром в 5 утра. Она может не разговаривать с ним до вечера, а то и несколько дней.</p>
---	---

### Четырех шаговая модель "Я- высказывания"

<b>Описание</b>	<b>Пример</b>
<i><b>Чувство</b></i>	- я злюсь... - меня раздражает...
<i><b>Факт</b></i>	- что посуда не вымыта... - когда опаздывают...
<i><b>Желание</b></i>	- мне хотелось бы порядка в доме... - я хочу встречаться вовремя...
<i><b>Последствия</b></i>	- и тогда мы сможем найти общий язык. - и тогда наши отношения станут теплыми.

<b>Описание</b>	<b>Пример</b>
<i><b>Чувство</b></i>	- я злюсь... - меня раздражает...
<i><b>Факт</b></i>	- что посуда не вымыта... - когда опаздывают...
<i><b>Желание</b></i>	- мне хотелось бы порядка в доме... - я хочу встречаться вовремя...
<i><b>Последствия</b></i>	- и тогда мы сможем найти общий язык. - и тогда наши отношения станут теплыми.



## Карточки с описание ситуаций

Ситуация	Ребёнок после еды оставил тарелку на столе.
Ситуация	У ребёнка в дневнике очередное замечание классного руководителя о плохом поведении.
Ситуация	Учитель объясняет новый материал на доске, ученик в это время разговаривает.
Ситуация	Вы поздно пришли с работы, а ребёнок не выполнил часть домашнего задания.
Ситуация	Не даёт свои игрушки младшему брату. Доводит его до слёз.
Ситуация	Вы пришли с работы, ребенка долго нет дома, он вернулся позже, чем ему дозволено.
Ситуация	Ребенок уронил ваш телефон, он разбился.
Ситуация	Ребенок опоздал на первый урок, получил замечание в дневник
Ситуация	Дочь подросткового возраста одевается на ваш взгляд вульгарно, ярко красится.
Ситуация	Ребенок не следит за подаренным ему домашним питомцем.
Ситуация	Ребенок в магазине просит купить дорогую и модную одежду.
Ситуация	Ребенок испачкал обувь в грязи, натоптал по всей квартире.

### Правила активного слушания

Этапы	Описание
<b>1 этап Установление зрительного контакта</b>	Повернитесь лицом к ребенку, смотрите ему в глаза тепло и доброжелательно. Очень важно, <b>чтобы глаза ребенка и ваши глаза находились на одном уровне</b> . Если ребенок маленький или высокий присядьте около него.
<b>2 этап Дать обратную связь</b>	Если беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали <b>в утвердительной форме</b> (ты решил... или ... и ты обиделся.) Утверждающие фразы – это фразы, которые показывают, что вы слышите и понимаете собеседника. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. На вопрос: "Что случилось?" огорченный ребенок отвечает: "Ничего!", а если вы скажете: "Что-то случилось...", то ребенку будет легче начать рассказывать о случившемся.
<b>3 этап Уточнение информации</b>	Перескажите услышанное своими словами, чтобы ребенок понял, что вы его действительно слушаете. К тому же это поможет уточнить, правильно ли вы его услышали. Повторите за ребенком его собственные слова и фразы, но обязательно перефразируя их, чтобы не быть похожим на попугая. Начинать повтор фразы лучше со слов: "ты считаешь", "ты сказал", "тебе кажется".
<b>4 этап Держать паузу</b>	После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забрасывайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что Вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть он, что-то добавит.
<b>5 этап Обозначить чувство</b>	Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это <b>дать ему понять, что вы знаете о его переживании</b> (или состоянии), "слышите" его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас собеседник, например: "Похоже, ты расстроена", "Ты на него обиделся".
<b>6 этап Выразить свои чувства</b>	После всего услышанного допустимо выразить и свои чувства по отношению к предмету разговора, например: "Я бы тоже расстроилась... или... обиделась".
<b>7 этап Завершить беседу</b>	Для завершения беседы необходимо повторить сказанное ребенком в более сжатой форме или своими словами. В конце беседы, можно подвести итоги, задавая вопросы: Правильно ли я поняла, что...? В итоге, можно сказать что..., Насколько я поняла это..., речь шла о..., в результате....

## Карточки с ситуациями к ролевой игре "Конфликтогены"

Ситуация 1	Сын поздно возвращается домой. Отец (мать) кричит на него и угрожает запретить прогулки совсем.
Ситуация 2	Девочка-подросток вернулась домой пьяная и двумя "засосами" на шее. Мать пытается провести воспитательную беседу, прибегая к устыжению и критике.

## Карточки с описанием ситуаций

<b>Ситуация 1.</b>	Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ — "это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся".
<b>Ситуация 2.</b>	Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме — полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: "Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?".
<b>Ситуация 3.</b>	У вас много уроков, необходимо написать сочинение, но родители неумолимы. "Собирайся, поедem к бабушке, там будешь готовиться к урокам и немного поможешь нам!" Никакие доводы не помогают. Главный довод родителей — "мы не оставим тебя одного. Мало ли что может произойти?!"
<b>Ситуация 4.</b>	После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: "Значит, пойду работать".
<b>Ситуация 5.</b>	Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома.

Информация для ведущего. Мозговой штурм "Анализ и решение конфликтных ситуаций"

**"Причины конфликта"**

- не умеем выслушать друг друга,
- не хотим вникнуть в то, как выглядит ситуация с точки зрения другого,
- не хотим понять интересы друг друга и найти общие интересы.

**"Подростки в конфликте"**

1. Кризис переходного возраста.
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению.
3. Требование большей автономии во всём – от одежды до помещения.
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье.
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

**"Родители в конфликте"**

1. Нежелание признать, что ребёнок стал взрослым.
2. Боязнь выпустить ребёнка из гнезда, неверие в его силы.
3. Проецирование поведения ребёнка на себя в его возрасте.
4. Борьба за собственную власть и авторитетность.
5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребёнка.
6. Неподтверждение родительских ожиданий.

**"Навыки в решении конфликтов"**

1. Слушать.
2. Владеть своими эмоциями.
3. Сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
4. Критиковать и правильно реагировать на критику.
5. Умение принимать решение.
6. Уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.
7. Поставить себя на место другого человека.
8. Осознать право на существование другой точки зрения.

## Информация для ведущего. Упражнение "Плюсы и минусы конфликта"

### Минусы конфликта:

Конфликт

- ✓ может быть связан с насильственными методами;
- ✓ может способствовать подавленности, пессимизму, негативному настроению;
- ✓ может привести к разочарованию в своих способностях, возможностях;
- ✓ может привести к отрицательной оценке партнеров по совместной деятельности.

### Плюсы конфликта:

Конфликт

- ✓ это определенная форма разрешения противоречий; разрешив конфликт, мы устраняем те недочеты и противоречия, которые привели к нему;
- ✓ может объединять людей, так происходит сплочение перед лицом внешней угрозы;
- ✓ помогает "выпустить пар" и способствует снятию напряженности;
- ✓ стимулирует творчество, мобилизует энергию участников на поиск выходов из ситуации;
- ✓ позволяет лучше осознать свои потребности, дает опыт;
- ✓ может помочь снять напряженность;
- ✓ способствует самореализации и самоутверждению личности;
- ✓ во время конфликта каждый максимально раскрывается, и можно увидеть "кто есть кто".

**Карточки с описанием ситуаций для "родителей" и "детей".  
Ролевая игра "Вернуть своего ребенка"**

Карточка с проблемной ситуацией 1	<b>Для родителя:</b> ребенок не показывает дневник. Вы знаете, что в последнее время он стал отставать по учебе. Одна учительница особенно недовольна им и вам перед ней ужасно неловко.
Карточка с проблемной ситуацией 1	<b>Для ребенка:</b> преподаватель, который не любит тебя, написал в твоём дневнике крайне обидное замечание. (Например, что тебе нужно в школу для умственно отсталых). Тебе не хочется, чтобы родители видели это замечание, так как ты боишься, что они снова встанут на сторону учительницы и будут ругать тебя.
Карточка с проблемной ситуацией 2	<b>Для родителя:</b> Вас вполне устраивала учеба ребенка. В дневнике у него всегда были только хорошие отметки, никаких замечаний. Но сегодня вы обнаружили, что ваш ребенок ведет 2 дневника! Один – для хороших отметок, а второй (точно такой же) – для замечаний и "троек".
Карточка с проблемной ситуацией 2	<b>Для ребенка:</b> Ты ужасно боишься родительского гнева и всеми силами стараешься не расстраивать их. На уроках тебе бывает крайне неинтересно и поэтому тебе проще переписываться по ватсапу с другом, чем слушать учительницу. Чтобы не расстраивать маму и не портить "эмоциональный климат" в семье, ты решил завести второй дневник – "громоотвод". Внезапно мама раскрыла твою страшную тайну.
Карточка с проблемной ситуацией 3	<b>Для родителя:</b> Ваш ребенок стал возвращаться со школы в плохом настроении. Его все раздражает, на вопросы он отвечает крайне агрессивно. Вы не можете призвать его к исполнению своих домашних обязанностей, в том числе к выполнению уроков.
Карточка с проблемной ситуацией 3	<b>Для ребенка:</b> Группа ребят из твоего класса решили создать особый аккаунт в инстаграме, чтобы выкладывать в нем самые некрасивые фотографии одноклассников, которые им не нравятся. Недавно ты обнаружил, что твои самые неудачные фотографии являются объектом всеобщих насмешек. На все попытки призвать одноклассников удалить твои фотографии ты получал лишь язвительные насмешки. Тебе ужасно больно узнать о таком унижении, но стыдно даже рассказать кому-то о нем. Дома родители постоянно спрашивают, как твои дела в школе и просят помочь с домашними делами. Это становится последней каплей терпения и тебе начинает казаться, что родители тоже против тебя и совсем тебя не любят. Поэтому ты даже не пытаешься быть вежливым и все время срываешься на крик.

<p>Карточка с проблемной ситуацией 4</p>	<p><b>Для родителя:</b> Вам постоянно звонят из школы и жалуются на плохое поведение вашего ребенка. Со слов классного руководителя, это едва ли не самый худший ученик по дисциплине. Недавно он испортил платье учительницы, залив ее черный стул чернилами. Разгневанный педагог грозит исключить вашего ребенка из школы и уже обратилась в комиссию по делам несовершеннолетних.</p>
<p>Карточка с проблемной ситуацией 4</p>	<p><b>Для ребенка:</b> Ты чувствуешь себя "на коне" в своем классе. Все смотрят на тебя с восхищением и смеются над твоими шутками. Это ужасно злит вашего классного руководителя – Нину Петровну, которая постоянно бросает в твой адрес едкие шутки и гневные замечания. Тебя это очень злит, и ты часто тайно мстишь учительнице, потому что не хочешь идти с ней на открытый конфликт, но и авторитет перед другими учениками тебе терять не хочется. Твоя последняя месть (испачканный чернилами стул учительницы) была раскрыта. И теперь тебя вместе с родителями вызывают на комиссию по делам несовершеннолетних.</p>
<p>Карточка с проблемной ситуацией 5</p>	<p><b>Для родителя:</b> Ваш ребенок уже достиг подросткового возраста. С наступлением этого периода, он совсем скатился в учебе. Учителя жалуются на полное отсутствие у него интереса и мотивации. На все вопросы он отвечает, что ему смертельно скучно учиться, и он готов быть просто "никем".</p>
<p>Карточка с проблемной ситуацией 5</p>	<p><b>Для ребенка:</b> В младших классах тебе было интересно учиться. У вас была очень добрая и внимательная учительница и дружный класс. С переходом в среднюю школу поменялись и учителя, и атмосфера в классе. Преподаватели уже не такие внимательные и добрые. Они выделили несколько "любимчиков" в классе, но ты не один из них. Стесняясь задавать вопросы суровым учителям, ты все больше стал отставать в учебе и к 7 классу совсем скатился до троек. Тебе кажется, что этого уже никак не изменить и ты думаешь только о том, чтобы поскорее закончить школу. Что будет в будущем тебе сейчас совсем не важно. Тебе кажется, что ты готов смириться со всем. И потому не боишься "так и остаться никем", как тебя пугают учителя.</p>



## Карточки с примерами конфликтных ситуаций

Если бы тебе сказал ребенок, что ты никогда не помогаешь с уроками...
Если бы тебе сказал ребенок, что себя ведешь, как будто ты самый главный...
Если бы тебе сказал ребенок, что с тобой бесполезно договариваться, ты все сделаешь по-своему.....
Если бы тебе сказал ребенок, что с тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно забудешь...
Если бы тебе сказал ребенок, что ты ничего не понимаешь в молодежной моде...
Если бы тебе сказал ребенок, что у тебя скрипучий голос, и он действует всем на нервы...
Если бы тебе сказал ребенок, что ты на всех смотришь волком...
Если бы тебе сказал ребенок, что у тебя напрочь отсутствует чувство юмора...
Если бы тебе сказал ребенок, что ты слишком высокого о себе мнения...
Если бы тебе сказал ребенок, что ты не современная (старая)...
Если бы тебе сказал ребенок, что ты надоела с нравоучениями....

### Тест для определения телефонной зависимости

№ п/п	Вопрос	Баллы
1.	Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.	
2.	Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.	
3.	Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.	
4.	Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече.	
5.	Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.	
6.	Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.	
7.	Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.	
8.	Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS.	
9.	Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.	
10.	Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.	

**Задание:** Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 - "совершенно мне не подходит", а 5 - "идеально меня описывает".

## Карточки с описанием ситуаций, упражнение "Что делать?"

**Ситуация**

Я мама 15-летнего сына. Еще 2 года назад мой сын хорошо учился в школе. Мы не требовали от него больших успехов, главное чтобы он не ленился и работал в меру своих сил. Он любит спорт, катается на велосипеде, зимой на лыжах, на весенние каникулы мы уезжаем в горы кататься на горных лыжах, летом отдыхаем на море, любит играть в баскетбол, волейбол. Мы не ограничивали его в чем-либо. Если на экскурсию в школе, пожалуйста, езжай, приобрести что-либо личное, тоже, пожалуйста. У нас финансовые возможности позволяют удовлетворять некоторые прихоти. Наши перемены к худшему начались, когда мой сын очень сильно увлекся компьютерными играми. По началу, его увлекала познавательная информация, любил смотреть научно-познавательные фильмы. Скачивал и смотрел художественные фильмы. То есть ограничений в компьютере у него не было, он сам через 2-3 часа мог отойти от компьютера и заняться чем-либо другим. В последнее время, года 1,5, мой сын увлекся играми онлайн. Он перестал делать уроки, стал очень агрессивным, его не возможно стало оторвать от компьютера. Наши ограничения для игр во времени не дали результатов. Он под предлогом, что нужно готовить информацию к школе, садится и играет в эти игры. Наши замечания типа "Вадим, пора заняться уроками", "ты портишь зрение", которое уже пошатнулось и он об этом знает, он полностью игнорирует, в ответ слышим оскорбления, злобу. Не разрешать компьютер? Было и такое. Тогда от учителей слышу его жалобу на нас. Пошли на компромисс, договорились, что сначала делаем для школы, потом какое-то время играем. Происходит обман. Пока родители не видят, сидит и играет не один час, а когда просим, показать выполненное домашнее задание выясняется, что он его не делал. Такой обман и безответственность. Сын не замкнут. У него есть друзья, хорошие мальчишки, без вредных привычек. У него дружный класс. Т.е. он не одинок в общении.

**ИЛИ****Ситуация**

Сейчас, летом, сын проводит за компьютером не менее 6 часов в день. Я стараюсь регулировать процесс, периодически говорю: "Сделай перерыв, отдохни, переключись на что-нибудь другое, почитай". В общем-то, он меня слушает. Если я дома, то могу контролировать, если меня нет — то уже сложнее. Тогда я прихожу и начинаю ругаться. Периодически говорю: "Вот отключу Интернет, если будешь долго сидеть!" Правда, это не особо действует. Когда мы только купили компьютер (сыну было 12 лет), было сказано строго: "Два часа и не больше!" Потом я сама, в общем-то, запустила это дело, и теперь времени уходит все больше. Теперь он еще и на one.lv подсел — сидит, переписывается. Мультки смотрит там какие-то американские, тупые и пошлые.

**Ситуация.**

Вы приходите домой в неурочный час, неожиданно для дочери, и застаете ее судорожно курящей у открытого окна. Увидев вас, она не прекращает курение, а с вызовом говорит вам, что таким образом расслабляется после напряженного учебного дня. Ваши действия?

**или**

**Ситуация.**

Скажите, пожалуйста, что делать, если ребенок в 14 лет начал курить. Семья полная, благополучная, но папа курит. Когда я узнала, то пыталась контролировать, но сын все равно умудрялся втихую покурить. В очередной раз я рассказала все мужу, и он накормил ребенка табаком! Не уверена, что это правильно. Но какие есть еще способы? Простые разговоры о вреде курения не помогают!

## Информация для ведущего к упражнению "Что делать?"

### Причины

#### **Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:**

Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми; недостаток внимания со стороны родителей; неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении; склонность подростков к быстрому "впитыванию" всего нового, интересного; желание ребенка быть "как все" его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать; отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером; формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье;

#### **Основными причинами курения подростков являются:**

Стремление стать взрослыми; подражание сверстникам и старшим товарищам; желание получить авторитет; подражание взрослым, родителям и родственникам; негативная обстановка в семье; психологические проблемы, желание привлечь к себе внимание; проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения; подростковый кризис эмоционального и физического становления; подражание экранному герою, персонажам из СМИ и телевидения; депрессия или снятие стресса; интересно было попробовать; закурил после того, как выпил.

### Пути выхода из данной ситуации

Компьютерная зависимость	Никотиновая зависимость
Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней.	
Скорректировать поведение родителей: не проводить все свободное время за компьютером/телевизором, не поощрять ребенка просмотром мультфильмов, телепередач.	Начните с себя, откажитесь от курения в семье. <i>Если курит в семье хотя бы один человек, вероятность, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 40 % и 80 % если курят двое взрослых</i>
Установить строгие правила для родственников, друзей Ни кто не сидит в телефоне или дома курить нельзя	
Использовать любую ситуацию, что бы показать свое отрицательное отношение	
Узнайте понимание ребенка, на сколько, вредно такое поведение	
Не следует критиковать, ругать, а тем более наказывать физически.	
Выяснить с кем общается Ваш ребенок, пересмотреть свободное время	
Помогите определиться с увлечением	
Научите иметь свою точку зрения	
Установить временные ограничения пользования компьютером и соблюдать их.	Поделиться своим опытом отказа от курения
Пустоту, которая появится у ребенка после отказа от игр, заполнить другим увлечением, которое будет ему интересно.	Выяснить, почему ребенок закурил, в чем причина
Обратитесь к специалисту	

**Карточки к упражнению "Купи мечту"**

<p><b>36000 рублей</b></p>	<p><b>72000 рублей</b></p>	<p><b>146000 рублей</b></p>
<p><b>36000 рублей</b></p>	<p><b>72000 рублей</b></p>	<p><b>146000 рублей</b></p>
<p><b>36000 рублей</b></p>	<p><b>72000 рублей</b></p>	<p><b>146000 рублей</b></p>

## Тест на детскую интернет-зависимость

№ п/п	Вопросы	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1.	Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?					
2.	Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?					
3.	Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?					
4.	Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?					
5.	Как часто Вы жалуется на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?					
6.	Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного Вашим ребенком в сети?					
7.	Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?					
8.	Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?					
9.	Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?					
10.	Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?					
11.	Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?					
12.	Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых "друзей"?					
13.	Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?					
14.	Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?					

№ п/п	Вопросы	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
15.	Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?					
16.	Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?					
17.	Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?					
18.	Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?					
19.	Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?					
20.	Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?					

**Ответы даются по пятибалльной шкале:** "Очень редко" - 1 балл; "Иногда" - 2 балла; "Часто" - 3 балла; "Очень часто" - 4 балла; "Всегда" - 5 баллов.

**Интерпретация:** При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.



## Список позитивных мыслей к упражнению "Подарки"

Если хочешь увидеть радугу будь готов(а) попасть под дождь. Великим победам всегда предшествуют поражения.
Если ты делаешь что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает – не расстраивайся: восход солнца – это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.
Освободись от груза прошлого и смело двигайся вперед.
Не сомневайся в себе.
Мало просто говорить, нужно делать.
Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.
Безвыходных ситуаций не бывает.
Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Все великие изобретения стали возможны благодаря пробам и ошибкам.
Ты знаешь, что одинаковых людей не существует, так же, как нет одинаковых снежинок. Ты – удивительный и очень талантливый человек. Даже если этого пока никто не замечает.
Не надо стесняться выйти вперед и быть круче всех.
Сдаться может каждый. Это легче всего на свете. А вот в том, чтобы продолжать свой путь и не сдаваться – кроется настоящая сила.
Планы у тебя хорошие, пора их реализовывать.
Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, нужно определиться с тем, чего именно ты хочешь.
Включай голову и вперед бороться.
Если хорошо постараться, то возможно всё.
Правильно распределяй время и тогда всё успеешь.
Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Главное – замечать эти новые двери.
А ты загадай и поверь, что сбудется.
Первое правило успеха – не сомневайся в себе.
Тот, кто не сталкивался с трудностями, не познает силу. Тому, кто не знал бедствий, не нужна смелость.
Не стесняйся своих чувств и желаний.
Когда не знаешь, что делать – делай шаг вперед!
Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас?
Вера в свои силы – это уже половина успеха!
Если не можешь на что-то повлиять – извлеки из этого урок.
Рано или поздно обязательно получится.
Все победы начинаются с победы над самим собой. С победы над своей ленью, своими страхами и отчаянием.
Поставь цель и иди к ней!
Не бойтесь жизни. Поверьте, она достойна того, чтобы ее прожить.
Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.
Мечты сбываются, стоит только поверить.

Если ты можешь что-то представить — ты можешь этого достичь!
Если ты не веришь в себя, Окружи себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше.
Найди то, что будет тебя вдохновлять и радовать и устремляйся в этом направлении.
Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро.
Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.
Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

## Анкета № 2 для родителей (по завершению курса "Наука семейного счастья")

1. Ваш пол \_\_\_\_\_ Пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_
2. Ваш возраст \_\_\_\_\_ Возраст Вашего ребенка \_\_\_\_\_
3. Сколько времени Вы теперь уделяете своим детям в рабочий день:  
а) до 1 часа; б) до 2-х часов; в) до 3-х часов; г) более 3-х часов; д) затрудняюсь ответить.
4. Сколько времени Вы теперь уделяете своим детям в выходной день:  
а) до 4-х часов; б) от 4 до 6-ти часов; в) от 6-ти часов до 8-ми часов;  
г) практически не провожу; д) практически весь день; е) затрудняюсь ответить.
5. Психологический климат в Вашей семье за время прохождения курсов...  
а) стал более доброжелательным; б) не изменился; в) изменился в худшую сторону;  
г) есть незначительные изменения в положительную сторону;  
д) другое \_\_\_\_\_.
6. Насколько изменились Ваши отношения с ребенком в период прохождения курсов "Наука семейного счастья"?  
а) не изменились совсем; б) есть много положительных изменений;  
в) перемены есть, но они пока неустойчивы и малозаметны;  
отношения стали заметно более теплыми и доверительными;  
г) сократилось число конфликтов; д) улучшилось взаимопонимание с ребенком;  
е) никаких трудностей, полное взаимопонимание;  
ж) что-то другое \_\_\_\_\_.
7. На что Вы теперь в большей степени обращаете внимание при воспитании ребенка:  
а) на послушание; б) на его самостоятельность; в) на его самосознание и ответственность;  
г) на его трудолюбие; д) на его успешность в делах; е) не задумывался об этом;  
ж) что-то другое \_\_\_\_\_.
8. Как Вы теперь думаете, что ждёт Ваш ребёнок от вас как от родителя (выберите один/несколько вариантов ответа):  
а) хорошей организации быта; б) радости общения; в) покоя и защищенности;  
г) любви и принятия; д) другое \_\_\_\_\_.
9. Насколько хорошо Вы стали понимать своего ребенка?  
а) намного лучше, мы постоянно обсуждаем все его переживания, б) стал(а) понимать лучше, но не всегда находим взаимопонимание, в) понимание осталось на прежнем высоком уровне,  
г) понимание осталось на прежнем низком уровне
10. Почувствовали ли Вы какие-либо изменения в своих родительских установках за время прохождения курса?  
а) нет, не почувствовал никаких изменений, б) да, я сделал(а) для себя много открытий и пересматриваю свои установки, в) затрудняюсь ответить.
11. Подростковый возраст – это период:  
а) с 9 до 18 лет, б) с 11 до 25 лет, в) с 11 до 15 лет, г) с 10 до 13 лет.  
Комментарии: \_\_\_\_\_.
12. Укажите, какие особенности присущи подростковому возрасту (выберите один/несколько вариантов ответа):  
а) перепады настроения, эмоциональная неустойчивость;  
б) основной, ведущей деятельностью становится учение, а важнейшей обязанностью — обязанность приобретать знания;  
в) повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников;  
г) обостренное чувство собственной "инаковости";  
д) усвоение главных моральных ценностей, стремление следовать определенным правилам и законам;  
е) начало усвоения навыков будущей профессиональной деятельности;  
ж) обретение психосексуальной идентичности – осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола, а также выбор будущего брачного партнера.
13. Половое созревание мальчиков опережает половое созревание девочек?  
а) да; б) нет, все в точности наоборот;  
в) половое созревание подростков не зависит от их половой принадлежности;  
г) затрудняюсь ответить.
14. В каком возрасте следует начинать половое воспитание и сексуальное просвещение ребенка?  
а) с началом подросткового периода и полового созревания – с 10/11 лет;

- б) сексуальное просвещение детей не должно касаться родителей;
- в) по мере взросления ребенка – начиная с младшего дошкольного возраста;
- г) с 18 лет.
15. Удалось ли Вам поговорить с Вашим ребенком на тему интимных отношений?
- а) нет, я по-прежнему не считаю, что это необходимо;
- б) да, прохождение курсов в этом очень помогло;
- в) нет, мне по-прежнему очень неловко касаться этой темы, хотя я понимаю, что это необходимо;
- д) мы говорили с ребенком о сексуальных отношениях еще до прохождения курса;
- е) было несколько не очень удачных попыток поговорить на эту тему;
- ж) другое \_\_\_\_\_.
16. Удалось ли Вам поговорить с ребенком на тему зависимого поведения (употребление психоактивных веществ (ПАВ), интернет-зависимость и др.)?
- а) нет, я не считаю это необходимостью;
- б) да, прохождение курсов в этом очень помогло;
- в) нет, мне по-прежнему очень неловко касаться этой темы, хотя я понимаю, что это необходимо;
- д) мы говорили с ребенком об этом еще до прохождения курса;
- е) было несколько не очень удачных попыток поговорить на эту тему;
- ж) другое \_\_\_\_\_.
17. Насколько отличаются современные подростки от подростков предыдущего поколения? (выберите один/несколько вариантов ответа)
- а) ничем не отличаются;
- б) отличаются незначительно (указать, чем именно) \_\_\_\_\_;
- в) сильно отличаются (указать, чем именно) \_\_\_\_\_;
- г) они менее самостоятельны и ответственны;
- д) они более независимы и свободны;
- е) все отличия строго индивидуальны и зависят от конкретной семьи;
- ж) другое \_\_\_\_\_.
18. От каких способов воздействия на ребенка Вам захотелось отойти благодаря курсу? (выберите один/несколько вариантов ответа)
- а) принуждение; б) устыжение; в) наказание; г) угрозы; д) ограничивание; е) критика;
- ж) указания; з) унижения, ругательства; и) похвала; к) игнорирование;
- л) стараюсь отойти от всех деструктивных способов воздействия на ребенка;
- м) не считаю нужным что-то кардинально менять;
- н) другое \_\_\_\_\_.
19. Какие способы взаимодействия с ребенком Вы начали внедрять в свою жизнь? (выберите один/несколько вариантов ответа)
- а) техника активного слушания; б) техника Я-высказывания; в) стремление договориться;
- г) вежливая просьба – с учетом отказа; д) метод естественных последствий;
- е) спокойное обсуждение случившегося;
- ж) обучение ребенка самостоятельной оценке собственной деятельности;
- з) совместное время препровождение;
- и) использование инфо-поводов для разговоров на важные темы (зависимости, секс...)
- к) другое \_\_\_\_\_.
20. Пронумеруйте перечисленные этапы метода "решения проблемы" в порядке их очередности – от 1 до 5:
- а) поиск решения; б) поговорите о чувствах ребенка; в) поговорите о своих чувствах;
- г) принятие договоренностей; д) выбор наилучшего варианта.
21. Поделитесь, пожалуйста, Вашим самым важным открытием по итогам прохождения курса...

22. Оцените, пожалуйста, прошедший курс "Наука семейного счастья" от 1 до 10: \_\_\_\_\_

Ваши комментарии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Спасибо за Ваше участие и обратную связь!



*Kyoko*