

Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений

Цель психологической коррекции:

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

Задачи программы:

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

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

Организационные принципы:

- а) Комплектование групп. Типичным участником группы является человек, принадлежащий к категории людей со средним доходом и имеющий, по крайней мере, законченное среднее образование. Противопоказано включать в группы родителей с психическими нарушениями личности. Группа обычно состоит из шести – восьми родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга

в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности – важные характеристики процесса родительской психокоррекции, поэтому после второй сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются.

б) Временные рамки. Общее количество времени, необходимого для достижения ощутимого результата – около 35 часов работы. Родители встречаются на 3-4 часа каждую неделю в течение десяти недель. Такой режим работы позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.

в) Основные этапы:

- Подготовительный (мотивационный) – представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам диагностики деформаций детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга.
- Основной (рабочий) – структура сессий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга.
- Завершающий – последняя сессия проводится в виде «праздника семьи», в котором принимают участие все желающие члены семьи.
- Контрольно-закрепляющий – практикуется проведение дополнительных встреч участников тренинга с целью наблюдения и закрепления полученных позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

Занятие 1. Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.

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

-осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком;

-научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Введение в тренинг как особую форму обучения. Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со

вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п.

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

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

Упражнение 2 Игра-разминка. Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

Упражнение 3 «Ребенок в нас». Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

Осознание родительских установок. Рассказ психолога о сути понятия психологической установки и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям ощутить влияние установки на примере перцептивно-когнитивных процессов. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми

оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания – пока мы не осознаем их. Если же установка осознана – она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение 4 «Родительские установки». Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов – и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...», «Родители должны...»? Затем после выхода из состояния расслабления участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

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

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

Домашнее задание.

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

Занятие 2. Базовые психологические цели детского поведения.

Цель: - знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения;

-обучение навыкам активного слушания;

-осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».

Обсуждение домашнего задания. Родители зачитывают свои сочинения, при этом психолог и участники отмечают общий эмоциональный тон повествования, характерные фразы, отражающие отношение родителя к ребенку и т.д. Часто на этом этапе возникает необходимость психологической поддержки родителей, формы оказания которой психолог выбирает в соответствии с техниками, которыми он владеет.

Вторая часть домашнего задания анализируется в соответствии с методикой «Семейная социограмма». После обсуждения полученных детских и родительских схематических отображений семейной системы можно предложить родителям составить «идеальную» схему для своей семьи.

Принятие чувств ребенка. Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе – стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка – значит

услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

Упражнение 1. «Памятник чувству». Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой – «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Рассказ психолога о психологических механизмах «подавления» чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную сущность. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение 2. «Принятие чувств». Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя»).
- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься – давай, перейдем на другую сторону»).
- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»).
- «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон, американский психолог. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление – «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии. Поэтому к этой теме необходимо возвращаться на протяжении всего курса. Базовые психологические цели детского поведения. На этом этапе родители знакомятся с концепцией Адлера–Дрейкурса об ошибочных путях достижения базовых психологических целей. Это знакомство происходит в процессе ролевой игры.

Упражнение 3. Ролевая игра «Достижение базовых целей». Психолог играет роль ребенка, пытающегося достичь признания, возможности влияния, чувства защищенности и автономии неэффективными способами (требование внимания, борьба за власть, месть, уклонение). Перед родителем ставится задача выстроить взаимодействие с ребенком. При анализе упражнения особое внимание уделяется чувствам родителей, являющимся «индикатором» ошибочных целей ребенка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

1) «Знаем ли мы своих детей?» - родителям предлагаются вопросы для определения степени осведомленности их в различных сферах интересов и предпочтений ребенка. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома. Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

- Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
- Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
- Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.
- В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как..., а не нравится...

- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
 - Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?
 - В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?
- 2) В родительских дневниках отмечать ситуации, в которых ребенок пытается достичь «ошибочной цели», описывая свои чувства и действия при этом.

Занятие 3. Как мы воспитываем своих детей.

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

Обсуждение домашнего задания. «Знаем ли мы своих детей?». Родители рассказывают о полученных дома ответах на вопросы домашнего задания. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и детей. Психолог, проводя простую статистику, может подчеркнуть, какие животные, сказки, желания и т.д. назывались в группе чаще всего.

Психологическая разминка. Т.к. содержание данного занятия предполагает определенную степень погружения в психотравмирующие ситуации детства, возникает необходимость проработки темы сопротивления новому личностному опыту. Поэтому разминочное упражнение подобрано и интерпретируется в соответствии с этой задачей.

Упражнение 1. «Доверие». Психолог предлагает участникам определить степень их доверия друг другу: «Насколько мы можем открыться, довериться друг другу и новому опыту?». Один из участников встает на возвышение (это может быть устойчивый стул или стол), с которого ему предстоит упасть с закрытыми глазами на руки остальных. Упражнение обычно вызывает сильные эмоциональные реакции. Поэтому главное здесь – грамотно провести анализ чувств.

Вот примерное содержание этой беседы: «Глубинная работа над собой, своей личностью всегда сопряжена с включением механизмов сопротивления. Это может выражаться в действиях: в желании сменить тему разговора, выйти из комнаты, пойти в туалет, опоздать, смотреть в сторону, в желании поесть, покурить, прекратить общение. Или даже – заболеть... Сопротивление может проявляться в некоторых убеждениях, таких как: «Мне это не подойдет», «Я в это не верю». Мы продолжаем сопротивляться и в тех случаях, когда говорим себе: «Они не позволяют мне измениться», «Это их вина» и т.п. И самое большое сопротивление – это страх перед неизвестным: «Я не готов», «Я не хочу об этом говорить», «Я никому не доверяю». Если вы поймали себя на подобных мыслях или действиях – очень хорошо! Вы заметили свое сопротивление, осознали его. Не ругайте себя. Вместо этого скажите себе: «Что заставляет меня сопротивляться? Откуда у меня это чувство? Где оно находится в теле?» Ответив на эти вопросы, постарайтесь расслабиться – и скажите своему сопротивлению спасибо за то, что оно делает для вас что-то важное, охраняет и бережет вас, а затем – попросите его помочь вам измениться, достичь вашей цели».

Основные этапы развития личности ребенка. Лекция психолога решает задачу психологического просвещения родителей, предоставления им информации о содержании этапов развития личности по Э.Эриксону, необходимых условиях их благоприятного прохождения. Возможно расширение этой темы за счет рассказа о внутриутробном развитии плода, базальных перинатальных матрицах (по Ст. Грофу), другой психологической информации. Преподносить эту информацию необходимо с максимальной корректностью, учитывая уровень личностного развития и актуального состояния родителей.

Групповая дискуссия: «Какие выводы позволяет сделать родителям эта информация?» Часто первая реакция родителей – это ощущение беспомощности, осознание совершенных ошибок, которые очень сложно исправить. Важно так организовать дискуссию, чтобы от фрустрации прийти к позитивному восприятию перспектив взаимодействия с ребенком, осознанию ресурсов, позволивших воспитывать его до сих пор с определенным успехом.

Упражнение 2. «Детронация». Это упражнение названо термином А.Адлера, обозначающим процесс изменения внутриличностной и внешней ситуации в связи с рождением второго ребенка в семье. Ролевая игра, в которой психолог демонстрирует психотравмирующие высказывания, обостряющие процесс «детронации» старшего ребенка, позволяет проникнуть в мир его переживаний, понять причины многих проблем во взаимоотношениях детей. В процессе обсуждения родители вырабатывают правила предотвращения детского соперничества.

Осознание родительских позиций и стиля взаимодействия с ребенком. Возвращаясь к теме позиций Родителя, Взрослого и Ребенка в межличностных отношениях, на этом занятии рассматриваем концепцию К. Стейнера об эго-состоянии «Свинский родитель». Осознанию собственных реакций, исходящих из этого состояния, способствует следующее упражнение, идею которого мы взяли у Е.Сидоренко.

Упражнение 3. «Свинский родитель». Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

- 1) морщины на лбу;
- 2) вытянутый палец;
- 3) покачивание головой;
- 4) «ужасающий» взгляд;
- 5) притоптывание ногой;
- 6) руки на груди;
- 7) вздох;
- 8) «Я бы никогда в жизни...»;
- 9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»;
- 10) «Ты осмелился(-лась)?!»
- 11) «Ну и что?..»

Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы

выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. На наших занятиях подавляющее количество родителей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Свинский родитель». Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние помогают арт-терапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

Упражнение 4. «Рисуем Свинского родителя». Микрогруппы, состоящие из 3-4-х человек получают листы бумаги, краски – и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

Психолог рассказывает о способах, которыми наш внутренний «Свин» мешает нашим гармоничным взаимоотношениям с ребенком: негативной мотивации (когда мы заставляем детей плохо относиться к самим себе); гиперопеке (когда мы делаем слишком много для детей, решаем их проблемы вместо них); повышенной требовательности; неуважении; вседозволенности, отсутствии четких границ дозволенного поведения.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Обсудить с детьми тему наказания: что для них является самым «страшным» наказанием, наказывали ли их несправедливо, будут ли они наказывать своих детей и т.д.
- 2) Практиковать общение с ребенком с позиции Взрослый.

Занятие 4. Проблемы дисциплины.

Цель: - осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка;
- обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

Обсуждение актуального состояния, психологическая разминка. Полученный родителями на предыдущих занятиях когнитивный и эмоциональный опыт часто

вызывает негативные эмоциональные и самооценочные процессы. Для предотвращения и коррекции подобных эффектов необходимы как постоянная поддержка со стороны психолога и участников группы, так и целенаправленные упражнения, позволяющие удерживать родителей в ресурсном состоянии.

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

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

Почему мы против подавляющих наказаний.

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

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

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

Установление границ дозволенного поведения. Предоставление свободы выбора и логические последствия – не единственные методы установления необходимой

дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х.Джайнотта:

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

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

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Отказ от подавляющих наказаний. Применение новых принципов установления дисциплины.
- 2) Предложить детям закончить историю о выпавшем из гнезда птенце (проективный тест Б.Шелби, текст которого приводят Никольская и Грановская).

Занятие 5. Повышение самоуважения детей.

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

-обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;

-осознание роли ребенка в семейной структуре.

Обсуждение домашнего задания. При анализе детских историй о выпавшем из гнезда птенце обращается внимание на глаголы, которые часто отражают типичные стратегии реагирования в опасной, психотравмирующей ситуации. Интересно сравнить эти стратегии у детей и их родителей. Эффективность этих стратегий во многом зависит от уровня самоуважения индивида.

Психологическая разминка. В качестве разминки на этом занятии подходит любое психогимнастическое упражнение, способствующее позитивному самовосприятию. Мы предлагаем лишь один из множества возможных вариантов.

Упражнение 1. «Праздник хвастунов». В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску все новых своих вкладов в групповой процесс. Таким образом раскрывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

Способы повышения самоуважения детей. Наши замечания и общение без слов помогают детям быть довольными собой – или чувствовать себя неудачниками. Дети инстинктивно чувствуют, когда родители верят в их способности и таланты, доверяют и уважают их чувство собственного достоинства, когда даже ошибки детей не пугают и не расстраивают родителей, т.к. рассматриваются как необходимый жизненный опыт.

Упражнение 2. «Мозговой штурм». Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому.

В дополнение к способам, найденным родителями в результате «мозгового штурма», психолог предлагает познакомиться с понятиями неформального общения, поддержки, семейного совета.

Упражнение 3. «Неформальное общение». Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств

участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач - то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Упражнение 4. «Похвала и поддержка». Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Применение на практике неформального общения, поддержки.
- 2) Проведение семейного совета по поводу планов на выходной день.
- 3) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

Занятие 6. Переориентация контроля.

Цель: - осознание неэффективных самодолженствований родителей;

- обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

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

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

Упражнение 1. «Снятие напряжения». Родителям предлагается закрыть глаза и определить те части тела, которые в данный момент наиболее напряжены. Затем в парах родители помогают друг другу мягкими массажными движениями снять

напряжение. Здесь уместно поговорить о важности телесного контакта для благоприятных взаимоотношений.

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

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

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

Упражнение 3. «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по обозначенной на полу линии. Затем дают ему в руки коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу о том, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

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

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

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

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

Упражнение 4. «Передача контроля». Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Использование «Я-высказываний» в общении с детьми и взрослыми.
- 2) Составить «Программу воспитания», определив ее дальние и ближние цели и конкретные способы их достижения.

3) Попросить ребенка нарисовать семью за любимым занятием.

Занятие 7. Права личности родителя.

Цель: - знакомство с понятием психологических прав личности;

-осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком;

-овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

Обсуждение домашнего задания. Анализ детских рисунков проводится психологом по методике «Кинетический рисунок семьи». Однако гораздо эффективнее с точки зрения задач тренинга обсудить субъективные переживания родителя в связи с рисунком ребенка, восприятие этого рисунка остальными участниками.

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

Упражнение 1. «Парное приседание». Родители работают в парах: необходимо стать друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы и одному, и другому было достаточно удобно. Затем без помощи рук пары должны присесть и встать, что возможно сделать только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком.

Упражнение 2. «О ком я забочусь». Необходимо составить список людей, о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение.

Упражнение 3. «Весы обязанностей». Предлагается составить два списка: первый – «Мои обязанности по отношению к ребенку»; второй – «Обязанности ребенка по отношению ко мне». Сопоставление, «взвешивание» этих списков дает повод для обсуждения степени справедливости сложившейся ситуации.

Забота родителя о себе – необходимое условие гармоничных взаимоотношений с ребенком.

Упражнение 4. «Мозговой штурм». Группа делится на две команды, каждая из которых должна в течение определенного времени привести как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

Упражнение 5. «Позаботься о своем внутреннем ребенке». Это упражнение в технике психосинтеза проводится на фоне расслабленного состояния и направлено на интеграцию эго-состояния «Фрустрированное Дитя».

Способы позаботиться о самом себе.

Упражнение 6. «Лавина». Это упражнение описано в книге Ф.Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того, как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?».

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Решение проблем, непосредственно затрагивающих жизнь родителя. Родителей знакомят с принципами составления «Я-высказываний» для решения своих проблем.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

- 1) Ежедневная забота о себе.
- 2) Обсуждение на семейном совете вопроса о более справедливом, равноправном распределении обязанностей в семье.
- 3) Предложить ребенку придумать как можно больше способов, которыми он может позаботиться о родителях.

Занятие 8. Конфликты и способы их решения.

Цель: - знакомство с понятием «отрицательного внимания»;

- осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях;
- обучение конструктивному решению конфликтов.

Обсуждение домашнего задания. Необходимо обратить внимание родителей на то, что забота о себе вовсе не обязательно требует больших затрат времени, поэтому типичные самооправдания по типу «Не хватает времени» можно считать проявлением защитной реакции на изменение привычной ситуации. Часто приходится сталкиваться и с сопротивлением семейной системы изменениям в поведении одного из ее членов. Здесь необходимо соблюдать корректное равновесие между стимулированием личностных изменений и сохранением стабильности семейного уклада.

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

Упражнение 1. «Внимание, конфликт!». Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте. Затем выбирается лучшее символическое изображение, либо группа пытается объединить все идеи в одном общем знаке (последний вариант предпочтительнее, особенно в рамках данной тематики).

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

разнонаправленных интересов, а не сцену его аффективного проявления, как это обычно принято.

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

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

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание.

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

Занятие 9. Родительский практикум.

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

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

Психологическая разминка. На итоговом занятии возникает необходимость в специально организованной процедуре получения психологом и участниками «обратной связи» от группы. Упражнение для разминки может помочь в решении этой задачи.

Упражнение 1. «Парадоксальная социометрия». На листе бумаги расположены по кругу имена всех членов группы. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того участника, который им больше всех нравится, произнося при этом такую фразу: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты...».

Ролевое проигрывание ситуаций. Цель этого этапа состоит в комплексном применении полученного в тренинге опыта и психолого-педагогических знаний для решения актуальных проблем участников. Ситуации предлагают сами родители, они же распределяют роли среди членов группы. После «инсценирования» исходной ситуации участники делятся своими мыслями и чувствами. Завершается работа поиском и ролевым проигрыванием новых, более эффективных способов реагирования в заданных условиях.

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

Домашнее задание.

- 1) Написать сочинение «Мой ребенок».
- 2) Подготовить совместно с ребенком концертный номер для Праздника Семьи.

Занятие 10. Праздник Семьи.

Цель: - отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком;

- закрепление позитивного опыта неформального общения;
- создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы.

Торжественное вручение дипломов об успешном прохождении тренинга. Этот ритуал преследует цель не столько выдачи каких-либо документов, сколько создания атмосферы праздника и закрепления ощущения успешности родителей. Традиционно дети, пришедшие на праздник, получают от группы заранее

приготовленные подарки, сувениры, символизирующие добрые и открытые взаимоотношения, любовь.

Психологические игры и упражнения. Применение конкретных методик с целью сплочения детей и родителей, получения ими опыта сотрудничества зависит от личных и профессиональных предпочтений психолога. Мы используем различные техники игровой и арт-терапии, приведенные Шерманом Р. и Фредманом Н.. Выбор методик также зависит от возраста и количества детей, других членов семьи, пришедших на праздник.

Праздничный концерт. Семьи представляют концертные номера, подготовленные ими для праздника. Часто это оказывается первым опытом родителей в сфере подобного сотрудничества с детьми.

Ритуал завершения праздника. В нашей практике применяется следующая процедура: все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе счастливую семью.