

**Министерство просвещения Республики Казахстан
НАО «Национальный институт гармоничного развития человека»**

**Методические рекомендации
по оказанию психолого-педагогической
помощи родителям обучающихся,
совершивших попытку суицида**

2023 год

*Рекомендованы решением Научно-методического совета НАО
«Национальный институт гармоничного развития человека» (протокол № 8
от 20 декабря 2023 г.)*

Методические рекомендации по оказанию психолого-педагогической помощи родителям обучающихся, совершивших попытку суицида/
Составитель: Самадин А.Н. – Алматы: НАО «НИГРЧ», 2023. – 80 с.

В методических рекомендациях даны теоретические основы суицидального поведения, основные диагностические методики для исследования состояния родителей, подобраны психологические подходы и техники для работы с родителями. Данные методики могут быть использованы педагогами-психологами при работе с родителями обучающихся, совершивших попытку суицида, на основании рекомендаций клинического психолога или врача-психотерапевта.

Оглавление

Введение.....	4
Организация работы педагога-психолога с родителями, находящимися в кризисной ситуации.....	6
Диагностика.....	состояния
родителей.....	11
Формы работы педагога-психолога с родителями.....	13
Техники.....	когнитивно-бихевиорального
(когнитивно-поведенческая	подхода
терапия).....	13
Техники арт-терапии.....	17
Техники гештальт-терапии.....	21
НЛП техники.....	22
Практические занятия.....	27
Занятия с элементами тренинга на преодоление страха и тревожности...	27
Занятия с элементами тренинга на преодоление стресса.....	32
Занятия с элементами тренинга на коррекцию детско-родительских отношений.....	41
Психокоррекционные групповые занятия для детей и родителей «Друг другу навстречу».....	60
Заключение.....	79
Список использованной литературы.....	80

Введение

В данных методических рекомендациях мы исходили из того, что для родителей суицидальное поведение их детей очень сложное явление, которое может вызвать множество эмоциональных, психологических и физических последствий.

Ежегодно 703 000 человек в мире заканчивают жизнь самоубийством, а значительно большее число людей совершают попытки лишить себя жизни. Каждое самоубийство – трагедия, которая сказывается на жизни семей, общин и целых стран и имеет долгосрочные последствия для близких погибшего. Самоубийства совершаются людьми самых различных возрастных групп и в 2019 г. являлись четвертой по счету причиной смертности среди лиц в возрасте 15-29 лет во всем мире [1].

В Казахстане суицид представляет собой серьезную социальную проблему и проблему общественного здравоохранения. Эта тема является для Казахстана актуальной и правительством РК принимается ряд мер по улучшению ситуации на государственном уровне. Выявлено, что факторы риска суицида комплексные и взаимосвязанные. Определение таких факторов и понимание их роли в суицидальном поведении является центральным звеном предупреждения суицида. Кроме того, семья – это основной фактор защиты в профилактике суицидального поведения [2].

Решение вопроса профилактики самоубийств на профессиональном уровне относится к компетенции врачей-психиатров, психотерапевтов, клинических психологов, актива органов самоуправления граждан и инспекторов-профилактики МВД.

Родители детей, совершивших попытку суицида, также переживают психологический кризис, находятся в стрессе, что может повлиять на развитие симптомов эмоционального неблагополучия. При этом не все родители могут обратиться за помощью к специалистам, что делает особенно важным предоставление им психологической помощи.

Совершение попытки суицида ребенком является тяжелым испытанием для его родителей. Они могут испытывать шок, страх, вину, обеспокоенность и другие сложные эмоции. Возникновение такого кризиса может вызвать сильный стресс у родителей, что, в свою очередь, может влиять на их эмоциональное и психологическое благополучие.

Согласно исследованиям, спустя год после суицидальной попытки у близких сохраняется страх, что родственник может совершить повторную попытку; при этом почти 50% респондентов, принявших участие в опросе, отметили, что они не обсуждали с суицидентом эту тему. Около половины близких суицидента хотели бы получить профессиональную консультацию, желательно вскоре после попытки самоубийства. При этом родственники часто отмечают, что они мало вовлечены в коррекционную работу и реабилитацию, оказываемую суициденту [3]. Психологическую помощь после суицидальной попытки, в первую очередь, рассматривают как

превенцию последующих суицидальных попыток, в контексте помощи самому суициденту [4]. Близкие родственники, которые оказывают поддержку суициденту, также нуждаются в помощи и поддержке. Они могут испытывать сильные эмоции, включая шок, вину, страх и беспомощность, а также они могут не знать, как правильно реагировать на произошедшее.

Стресс и эмоциональные трудности родителей могут вызвать ряд последствий. Во-первых, родители могут испытывать повышенный уровень тревоги и депрессии, что может привести к снижению их общего самочувствия и ухудшению физического здоровья. Во-вторых, они могут испытывать проблемы в отношениях с супругом, другими членами семьи или друзьями, потому что ситуация может вызывать конфликты, негативные эмоции и несогласие в отношении лучшего способа помочь ребенку. В-третьих, родители могут столкнуться с чувством собственной вины и самообвинений, поскольку они могут считать себя ответственными за попытку суицида ребенка.

Важно, чтобы родители получали поддержку и помощь во время этого кризиса.

Организация работы педагога-психолога с родителями, находящимися в кризисной ситуации

По данным ВОЗ чаще всего в результате самоубийств умирают люди в возрасте от 15 до 29 лет. Главными причинами смерти среди подростков и молодежи являются дорожно-транспортные происшествия, туберкулез и насилие, суицид – на четвертом месте.

В ВОЗ отмечают, что самый удачный возраст для приобретения подростками социально-эмоциональных навыков – это период с 10 до 19 лет. Почти половина всех психических расстройств возникает у людей именно в этой возрастной группе.

В этот период особенно важно следить за эмоциональным состоянием подростка и предоставлять ему необходимую поддержку. Доверительные беседы с родителями и учителями, защита от издевательств в школе и интернете, профессиональные советы психологов – все это помогает предотвращать суициды [1].

Остановимся на самых основных понятиях этой темы.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

На возникновение суицидальной активности детей большое влияние оказывают психосоциальные факторы риска. Эти факторы могут включать:

1. Психические расстройства: Наличие депрессии, тревожных расстройств, биполярного расстройства или других психических заболеваний у детей может повысить риск суицидальных мыслей и поведения.

2. Неблагоприятная семейная среда: Вредоносные отношения в семье, наличие насилия (физического, эмоционального или сексуального), отсутствие семейной поддержки или родительского присутствия могут стать факторами риска для развития суицидальных мыслей у детей.

3. Школьные проблемы: Школьное жестокое обращение (буллинг), плохие академические результаты, неудачи, социальная изоляция или другие проблемы, связанные с учебой, могут способствовать возникновению суицидальности у детей.

4. Травматические события: Дети, подвергшиеся травматическим событиям, таким как насилие, злоупотребление, потеря близких, родительский развод или другие потрясающие события, подвержены повышенному риску суицида.

5. Злоупотребление веществами: Употребление наркотиков или алкоголя в раннем возрасте может увеличить риск возникновения суицидальной активности у детей.

6.Имитация: Высокая подверженность детей к имитации поведения других людей, как позитивного, так и негативного, может стать фактором риска для суицидальных действий.

7.Отсутствие доступной психологической помощи: Недостаток доступа к качественной психологической помощи и ресурсам для поддержки может сильно повлиять на возникновение суицидальной активности у детей.

Это только некоторые из психосоциальных факторов риска, которые могут влиять на суицидальную активность у детей. Важно отметить, что каждый ребенок уникален, и воздействие факторов может быть различным в каждом конкретном случае.

Суицидальное поведение у детей является серьезной проблемой, и в таких случаях родители играют важную роль в поддержке и помощи своим детям.

Оказание помощи школьным психологом родителям детей, совершивших попытку суицида, может быть сложным процессом.

Родитель ребенка, который совершил попытку суицида, может испытывать множество сильных и противоречивых эмоций. Возможные чувства могут включать:

1.Шок: Родитель может испытывать огромный шок и недоумение относительно ситуации, особенно если они не замечали признаков возможных проблем психического здоровья у своего ребенка.

2.Вина и самообвинение: часто родители чувствуют сильную вину и считают себя ответственными за происходящее. Они могут мучиться вопросами, что они сделали неправильно или какие ошибки они допустили, не защитив своего ребенка.

3.Беспомощность и отчаяние: Родитель может чувствовать себя беспомощным и отчаянным перед этой трагической ситуацией. Они могут находиться в состоянии глубокого страха и тревоги по поводу будущего своего ребенка и их семьи.

4.Горе: Родитель может испытывать горе из-за того, что его ребенок испытывал такую боль и отчаяние, и чувствовал, что суицид является единственным выходом из этой ситуации.

5.Смятение: Родители могут быть смущены и не знать, как реагировать или как помочь своему ребенку. Они могут испытывать переживания относительно стигматизации и оценок окружающих.

6.Беспокойство о будущем: Родители могут быть очень тревожными и волноваться за будущую безопасность и благополучие своего ребенка. Они могут также беспокоиться о возможности повторения попытки суицида или развития других проблем психического здоровья.

7.Потребность в поддержке: Родители могут испытывать сильную потребность в поддержке от профессионалов в области психического здоровья, семейных и других ценных людей в их окружении.

Важно помнить, что эмоции родителей могут варьироваться в зависимости от индивидуальных обстоятельств и ситуаций.

Алгоритм оказания психологической помощи педагогом-психологом родителям обучающихся, совершивших попытку суицида:

1. Установление контакта и сбор информации:

- обеспечьте контакт с родителями или ответственными лицами для сбора информации о ситуации, но соблюдая конфиденциальность.
- проведите беседу для получения основных фактов о случившемся и выявления особенностей семейной динамики.

На этом этапе психолог взаимодействует с администрацией, классным руководителем, социальным педагогом, родителями; оценивает ресурсы по оказанию психологической помощи.

2. Оказание психологической помощи:

- в психотравмирующей ситуации при выраженных признаках психологического неблагополучия психологическая помощь должна оказываться самому обучающемуся, совершившему попытку суицида, его родителям и близким родственникам.

– начните с оказания эмоциональной поддержки, выслушивая родителей и проявляя понимание и сочувствие к их переживаниям.

– предоставьте психологическую помощь через консультации, объясняя возможные реакции и эмоции, а также обсуждая способы поддержки семьи.

3. Психологическое консультирование родителей:

- проведите индивидуальные консультации с родителями, чтобы помочь им осмыслить ситуацию, выразить свои эмоции и разработать стратегии поддержки ребенка и себя.

– после первичной консультации рекомендуется провести диагностику состояния родителей для выявления расстройств, тяжелого кризисного состояния и т.д.

– при обнаружении педагогом-психологом признаков депрессии или тяжелого кризисного состояния у родителя, важно рекомендовать обращение к врачу психотерапевту/психиатру. Психолог в школе может предложить поддержку внутри школьной среды, но для лечения и более серьезной помощи обращение к специалисту в области психотерапии или психиатрии часто является необходимым. Родители должны принять эту рекомендацию серьезно и обратиться за профессиональной помощью.

4. Разработка плана действий:

- учитывая запросы самих родителей и результаты диагностики, обсудите с ними дальнейшую коррекционную работу: тренинговые занятия, индивидуальные и групповые сессии поддержки или специализированные услуги для семей в подобных ситуациях.

– в сотрудничестве с родителями определите действия и ресурсы, которые могут помочь ребенку и семье в восстановлении и поддержании здорового психологического состояния.

– предложите стратегии для улучшения семейной динамики и способы поддержания общения в семье.

5. Следующие шаги и контроль:

- предложите последующие встречи для контроля динамики и эффективности предложенных решений.

- убедитесь, что родители знают, что могут обратиться к вам в случае необходимости поддержки или дополнительной помощи.

Для комплексного подхода оказания психологической помощи родителям детей, совершивших попытку суицида, имеет большое значение взаимодействие педагога-психолога с врачами. Ниже перечислены несколько способов сотрудничества между ними:

- обмен информацией: педагог-психолог может поделиться с врачом своими наблюдениями и знаниями о психологическом состоянии родителей, их реакциях и потребностях после случившегося. Также врач может предоставить информацию о медицинских аспектах, лечении и рекомендациях.

- согласование помощи и ресурсов: педагог-психолог и врач могут совместно разрабатывать план поддержки, учитывая, как психологические, так и медицинские аспекты. Это может включать направление на терапевтические сессии, лекарственное лечение и другие ресурсы.

- обсуждение стратегий помощи: взаимодействие позволяет обсудить наилучшие практики и стратегии помощи родителям в такой сложной ситуации. Это может включать рекомендации по коммуникации, поддержке родителей и ребенка.

- координация действий: педагог-психолог и врач могут сотрудничать для обеспечения координации помощи, чтобы избежать дублирования или пропуска в поддержке, что обеспечит более эффективную помощь родителям и ребенку.

- этические соображения и конфиденциальность: важно соблюдать этические нормы и обеспечивать конфиденциальность информации о ситуации родителей и ребенка, соблюдая законодательство и нормы профессиональной этики.

Такое сотрудничество позволяет объединить экспертизу педагога-психолога и врача для обеспечения более глубокой и комплексной помощи родителям и ребенку в такой сложной ситуации.

Во время общения с социальным окружением суицидента психологу важно:

- Сохранять спокойствие и предлагать поддержку;
- Не осуждать, не конфронтировать;
- Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях;
- Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант;
- Поощрять полную откровенность;
- Больше слушать, чем говорить;
- Сконцентрировать процесс консультирования на «здесь и теперь»;
- Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия;

–Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы.

Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, психолог должен донести до родителя необходимость консультации детского психиатра [5].

Когда родители обращаются к школьному психологу после того, как их ребенок совершил попытку суицида, это требует тщательной и профессиональной поддержки. Ниже перечислены несколько рекомендаций для психологов, которые помогут подготовиться к консультационному занятию с родителями:

1.Обеспечьте безопасность: Приоритетом должна быть безопасность ребенка. Узнайте все детали о попытке суицида, оцените наличие риска и примите необходимые меры для его снижения. Поддержите родителей в получении дальнейшей медицинской помощи и обращении к профессионалам, специализирующимся на лечении психического здоровья.

2.Установите эмоциональное соединение: при встрече с родителями, проявите эмпатию и понимание их эмоционального состояния. Выслушайте их опасения, тревоги и болезненные мысли, уделяя внимание и валидируя их чувства. Важно проявить поддержку и помочь родителям осознать, что они не виноваты в действиях своего ребенка.

3.Сотрудничество с родителями и школьным персоналом: Создайте команду поддержки вокруг ребенка, включая родителей, учителей и других специалистов. Обменяйтесь информацией и работайте вместе для создания плана помощи и поддержки. Регулярно общайтесь с родителями и сообщайте им о состоянии ребенка и продвижении в его восстановлении.

4.Проведите оценку психического состояния: Сформулируйте план оценки психического здоровья ребенка совместно с родителями и медицинскими специалистами. Сделайте запрос на консультацию или направьте ребенка на дополнительную оценку специалистам, таким как психиатры или психологи.

5.Психотерапия и поддержка: Предоставьте родителям информацию о доступных психотерапевтических услугах и ресурсах, которые могут помочь как им самим, так и их ребенку. Обсуждайте возможность индивидуальных терапевтических сессий для ребенка, а также родительских и семейных консультаций.

6.Профилактические меры: Разработайте план действий для предотвращения повторных случаев и поддержки ребенка в школьной среде. Работайте над созданием безопасной и включающей атмосферы в школе, проводите обучение общению и эмоциональной состоятельности для учащихся.

При оказании психологической помощи родителям детей, совершивших попытку суицида, есть определенные вещи, которые педагогу-психологу важно избегать:

1. Не минимизировать серьезность ситуации: нельзя недооценивать или умалять тяжесть и серьезность попытки суицида. Это критически важный момент, и не следует принижать его значение для родителей или ребенка.

2. Избегать обвинений или критики: необходимо избегать обвинений или укоров. Не следует обвинять родителей в совершении ребенком подобных поступков. Вместо этого, важно предоставить поддержку и помощь.

3. Педагогу-психологу следует оказывать психологическую поддержку и направлять родителей на консультацию к специалистам в области психиатрии или психотерапии, если это необходимо.

4. Избегать суждений и стигматизации: необходимо избегать стигматизации или суждений по поводу суицидального поведения ребенка или его семьи. Вместо этого, важно понимание и поддержка.

Педагогу-психологу следует быть чутким и эмпатичным, оказывая поддержку и помощь в сложной ситуации, но избегать попыток давать медицинские советы или оценок, которые не входят в его компетенцию.

Важно помнить, что каждый случай индивидуален, и родители и ребенок могут потребовать различные подходы и индивидуальную поддержку. Школьный психолог должен быть готов к работе с такими сложными ситуациями.

Диагностика состояния родителей

Проведение диагностики состояния родителей суицидентов является важным шагом перед началом коррекционной работы. Диагностика позволяет психологу получить информацию о психологическом состоянии родителей, их эмоциональном состоянии, уровне стресса, симптомах депрессии или других психических расстройствах.

Диагностика может включать в себя различные методы и инструменты, такие как интервью, анкетирование, наблюдение за поведением и реакциями родителей, а также использование стандартизированных психологических тестов. Психолог также может обратиться за консультацией к другим специалистам, таким как психиатры или неврологи, чтобы получить более полную картину состояния родителей.

Цель диагностики состоит в том, чтобы понять основные проблемы и потребности родителей, выявить факторы, которые могут способствовать их эмоциональному и психологическому благополучию, а также определить наиболее эффективные методы коррекционной работы. Это позволяет психологу разработать индивидуальную программу поддержки и помощи для каждого родителя, а также оценить эффективность проводимой работы.

Диагностика состояния родителей суицидентов может включать использование различных психологических методик. Ниже приведены некоторые из них:

1. Интервью: психолог проводит беседу с родителями, задавая им открытые и закрытые вопросы о их эмоциональном состоянии, мыслях,

чувствах и поведении. Это позволяет выявить наличие признаков депрессии, тревожности, горя и других психических состояний.

2. Шкалы самооценки: родители заполняют определенные шкалы, которые оценивают их уровень тревожности, депрессии, стресса и других психологических показателей.

Один из таких тестов «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера» (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

3. Тесты проективной персонализации: эти тесты, такие как тест Роршаха или тест тематической апперцепции, предоставляют возможность родителям проецировать свои мысли, чувства и конфликты на неструктурированные стимулы. Это может помочь выявить скрытые эмоциональные и психологические проблемы.

– Тест Роршаха – психодиагностический тест для исследования личности. Испытуемому предлагается дать интерпретацию десяти симметричных относительно вертикальной оси чернильных клякс. Каждая такая фигура служит стимулом для свободных ассоциаций – испытуемый должен назвать любое возникающее у него слово, образ или идею. Тест основан на предположении, согласно которому то, что индивид «видит» в кляксе, определяется особенностями его собственной личности.

– Тематический апперцептивный тест (ТАТ) представляет собой набор из 31 таблицы с черно-белыми фотографическими изображениями на тонком белом матовом картоне. Одна из таблиц – чистый белый лист. Обследуемому предъявляется в определенном порядке 20 таблиц из этого набора (их выбор определяется полом и возрастом обследуемого). Его задача заключается в составлении сюжетных рассказов на основе изображенной на каждой таблице ситуации.

4. Опросники риска суицида: существуют различные опросники, которые оценивают уровень риска суицидального поведения. Некоторые из них включают Шкалу суицидальности Колби, Опросник суицидального поведения и Универсальный метод оценки риска суицида.

5. Анализ семейной динамики: Психолог проводит семейное интервью или использует другие методы для изучения взаимодействия и коммуникации в семье. Это может помочь выявить возможные факторы, способствующие суициду, такие как конфликты, насилие или отсутствие поддержки.

Важно отметить, что диагностика состояния родителей суицидентов должна проводиться опытным специалистом, который может адекватно интерпретировать результаты и предоставить соответствующую помощь и поддержку.

Формы работы педагога-психолога с родителями

Существуют разные формы помощи родственникам суицидентов: индивидуальная, групповая и семейная психотерапия.

Практическую работу психолога с родителями детей, совершивших попытку суицида, рекомендуется реализовать в основном через индивидуальные формы взаимодействия, в определенных случаях через коллективные (групповые).

К коллективным формам относятся:

- работа с родителями в группе,
- работа с родителями в парах,
- родительское собрание,
- тематические психологические консультации и т.д.

К индивидуальным формам относятся:

- индивидуальное консультирование,
- беседа,
- инструктаж и др.

На начальном этапе оказания психологической помощи родителям суицидентов необходимо делать уклон на проработку страхов, чувства вины и беспомощности, переживание стрессов. В дальнейшем, после проработки этих вопросов, педагог-психолог может предложить родителям коррекцию детско-родительских отношений, куда можно включить совместные занятия с родителями и ребенком.

Для оказания психологической помощи родителям детей, совершивших попытку суицида, педагогам-психологам рекомендуется применять в работе следующие психологические подходы: *когнитивно-поведенческая терапия* (работа с иррациональными установками, техника систематической десенсибилизации), *НЛП* (техники визуализации, рефрейминг), *гештальт подход* (техники восстановления контакта, завершение травмирующих гештальтов), *арт-терапия* (рисунки, метафорические карты).

Техники когнитивно-бихевиорального подхода (когнитивно-поведенческая терапия)

Когнитивно-бихевиоральный подход (*когнитивно-поведенческая терапия*) делает упор на развитие конкретных навыков, которых не хватает родителям суицидентов. Данный подход предполагает обучение родителей конструктивным способам взаимодействия с детьми. Подход отличается структурированностью, предлагает работу в рамках протокола. Типичная структура сессии включает проверку задания с прошлой сессии, выявление проблемных ситуаций, произошедших за неделю, использование уже изученных навыков для работы над ними, представление нового навыка и новое домашнее задание, целью которого является отработка новых навыков [4].

Техники, направленные на коррекцию поведения

1. Метод систематической десенсибилизации – метод систематического постепенного уменьшения сензитивности (т.е. чувствительности) человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а, следовательно, и систематическое последовательное уменьшение уровня тревожности по отношению к этим объектам. Сама методика относительно проста: у человека находящегося в состоянии глубокой релаксации, вызывается представление о ситуациях, приводящих к возникновению страха. Затем посредством углубления релаксации клиент снимает возникающую тревогу. В воображении представляются различные ситуации: от самых легких к трудным, вызывающим наибольший страх. Процедура заканчивается, когда самый сильный стимул перестает вызывать у пациента страх.

Включает три этапа: релаксационная тренировка, конструирование иерархии вызывающих тревожность стимулов и собственно десенсибилизация.

Первый этап десенсибилизации – аутогенная тренировка. Использование релаксации основано на идее, что страхи, некомфортные ситуации коррелируют с мышечной зажатостью. Тревожность не совместима с расслабленностью. Таким образом, клиент учится глубоко расслабляться.

Второй этап десенсибилизации заключается в том, что берется ситуация затруднения, которая может быть самой разнообразной (страх летать на самолете, страх мышей и т.п.). Ситуации ранжируются от наименее до наиболее травмирующих (от 0 до 100 баллов), таким образом выстраивается иерархия стимулов. В беседе с клиентом четко отрабатывается такой набор ситуаций.

Третий этап – собственно десенсибилизация. После расслабления психолог начинает погружать клиента в некомфортную ситуацию – реальную или через воображение клиента. Ситуации предъявляются по мере увеличения степени травмирующего воздействия. При малейшем возникновении тревожности визуализация прекращается и предъявляется ослабленная версия вызвавшего тревожность элемента.

Психолог фиксирует, остается ли клиент расслабленным при предъявлении ситуации. Если он остается расслабленным – психолог предъявляет следующую ситуацию.

2. Метод парадоксальной интенции (предложен экзистенциальным психологом В.Франклом, но активно используется в поведенческом подходе). При этой методике клиенту предлагается прекратить борьбу со страхом, а вместо этого умышленно вызывать его и даже стараться усиливать. Включает использование юмора.

3. Моделирование поведения. Моделирование является основной техникой в модели социального научения А.Бандуры. Моделирование заключается в том, что клиенту предлагается модель поведения, навыки которого у него отсутствуют, модель может задаваться психологом, другими

членами тренинговой группы или с помощью видеофильмов. Клиент упражняется и отрабатывает модель до автоматизма. Моделирование является основной техникой большинства тренингов умений.

4.Процедуры самоконтроля. В поведенческом подходе используется принцип активности клиента, т.е. клиент должен активно использовать методы воздействия самостоятельно. Таким образом он может сам вознаграждать или наказывать себя, регулируя свое поведение.

Специальные когнитивные техники

1.Техника заполнения пустоты состоит в том, что клиенту предлагают «заполнить пустоту» между событием и эмоциональной реакцией на него – осознать мысли, которые возникают в ответ на событие и обуславливают эмоциональную реакцию.

2.Прямое доказательство, или логический анализ, – клиенту логически доказывают несостоятельность его иррациональных идей.

3.Декатастрофизация (техника «Что если», или техника «падающей стрелы»). При опасениях клиента (как правило, это страхи межличностного общения, например, страх выступления) его спрашивают: «Что будет, если ты это сделаешь?» На каждый его ответ вновь задается вопрос «И что будет, если...?» – до тех пор, пока клиент не произнесет «базовый страх» или не поймет, что ничего страшного не произойдет.

4.Реатрибуция – при выполнении этой техники рассматриваются альтернативные причины событий. При этом меняется представление клиента о ситуации.

5.Переформулирование – используется для мобилизации человека, который считает, что проблема контролируется не им. Проблема переформулируется с точки зрения поведения клиента, например вместо «Никто не обращает на меня внимания» – «Мне нужно протянуть руку другим людям».

6.Децентрация – используется при персонификации событий. Клиенту предлагаются поведенческие эксперименты, например наблюдение за другими людьми.

Воздействие на эмоциональном уровне:

1) способы драматизации предпочтений и долженствований (чем отличается «было бы лучше» от «должно»). Для этого используются ролевая игра, моделирование, юмор, доведение иррациональных мыслей до абсурда;

2) использование безусловного принятия, демонстрация клиенту того, что консультант его принимает таким, каков он есть, несмотря на наличие у него негативных черт, что дает клиенту импульс для принятия себя;

3) метод рационально-эмотивных образов (РЭО), своего рода «мысленная тренировка» адекватных эмоций – нужно представить себе травмирующую ситуацию (например, публичное выступление), испытать чувство, которое обычно возникает в этой ситуации (ужас), а потом усилием воли изменить его на адекватную эмоцию (легкое волнение) [6].

Техники когнитивно-поведенческого подхода могут использоваться в психологическом консультировании, так как многие из них не требуют длительной проработки. Консультант может обучить клиента той или иной технике, например когнитивной реатрибуции, и клиент может в дальнейшем использовать ее самостоятельно. Когнитивно-поведенческий подход позволяет формулировать консультативные гипотезы на уровне поведения (отсутствие поведенческих моделей; самый доступный уровень для работы в рамках консультирования) и на когнитивном уровне (искажения мышления, наличие иррациональных мыслей, долженствований и т.п.).

Тренинг, включающий психообразование, обучение навыкам совладания со стрессом и коммуникативным навыкам, оказывает эмоциональную поддержку, а также помогает построить систему поддержки вне группы. По данным самоотчета, программа показала себя эффективной в снижении ощущения бремени и увеличило чувство компетентности, при этом изменений в выраженности симптомов депрессии отмечено не было. Программа состоит из следующих блоков: формулирование совладающих мыслей, развитие навыков решения проблем и эмоциональной регуляции, активного слушания и валидации, создания «коробки надежды» и плана безопасности. Терапия обычно устроена по следующей схеме: 1) обеспечение безопасных условий; 2) увеличение времени, проводимого с безопасными людьми, безопасными мыслями и безопасными реакциями на стресс [7].

Одна из основных техник метода – ведение дневника когнитивно-поведенческой терапии. Обычно он представляет собой таблицу, в которую ежедневно нужно вносить события, вызвавшие сильную эмоциональную реакцию, и анализировать их по предложенной схеме. Далее случаи обсуждаются с терапевтом на сеансе.

A	B	C	R	
Опишите стрессовую ситуацию, спровоцировавшую эмоцию (что случилось?)	Определите когницию: опишите отношение к ситуации, свои мысли (в чем проблема? почему я так реагирую?)	Опишите эмоцию (чувство) и свое поведение (какое возникло настроение из-за этого и что вы сделали?)	Рациональный вариант отношения к ситуации (что противопоставить B? чем себя успокоить, ободрить, как действовать?)	Ошибка мышления (когнитивное искажение)

После того, как клиент научился выявлять свои автоматические мысли, он начинает вести дневник в течение недели. Мы смотрим, какие мысли чаще всего возникают в разных ситуациях. Это может быть страх того, что человек будет выглядеть в чьих-то глазах необязательным (то есть плохим), либо ощущение, что он неуспешный, или чувство, что он уязвим и не справится. Из автоматических мыслей, которые мы распознаем, начинают вырисовываться глубинные убеждения. Не быстрые, поверхностные мысли, а основа, на которой зиждется психика человека. Над изменением этого массива убеждений в рациональную сторону мы и работаем.

Другая важная когнитивно-поведенческая техника – экспозиция. Она особенно полезна при всех видах фобий. Экспозиция помогает клиенту научиться не избегать тревожных ситуаций, а переживать их.

Например, человек боится заходить в лифт. При использовании техники экспозиции клиент и терапевт подходят к кабине, останавливаются и начинают наблюдать за реакцией клиента. Когда тревога возрастает, вместе с терапевтом они делают упражнения, которые помогают перенести волнение. Если с реакцией удастся справиться, клиент и терапевт переходят к следующему этапу: они вместе заходят в лифт. Уровень тревоги снова повышается, терапевт снова отрабатывает с клиентом его состояние. Интенсивность ситуации постепенно увеличивается до тех пор, пока клиент не получает все необходимые навыки для того, чтобы осознавать и рационально оценивать свое состояние, справляться с ним.

Когнитивно-поведенческая терапия при панических атаках

Панические атаки – спонтанные приступы паники, которые сопровождаются учащенным дыханием, сердцебиением, головокружением, тремором, тошнотой, потливостью и другими соматическими проявлениями.

Паническая атака может являться следствием других психических расстройств, а не отдельной болезнью. Рецидивирующие панические атаки без иных симптомов могут быть проявлениями панического расстройства. Когнитивно-поведенческая терапия является подтвержденным и наиболее эффективным методом его лечения.

Упомянутая выше техника экспозиции является основным инструментом для работы с паническими атаками. Психотерапевт учит клиента распознавать, что происходит с ним в момент атаки, как и на что реагирует его тело. Постепенно клиент учится справляться со своим состоянием.

Сначала идет этап психообразования: мы рассказываем, что происходит в момент атаки в организме клиента. Разбираем циклы, мысли, эмоции, поведение, ищем причину, которая запускает процесс. Дальнейшая работа основана на том, что в условиях кабинета мы учимся вызывать симптомы: головокружение, сердцебиение, гипервентиляцию. Мы практикуем техники, позволяющие переносить тревогу, которую эти симптомы вызывают. Тревога снижается, и в конечном итоге исчезает.

Нехватку воздуха можно вызвать гипервентиляцией – частым поверхностным дыханием. Головокружение – кружением на месте. Сердцебиение – приседаниями или бегом по лестнице. Все упражнения выполняются вместе с терапевтом. Мы проговариваем, что это не опасно, человек понимает это. Когда на сеансе я дышу вместе с клиентом, он видит, что я нормально переношу это состояние. При этом он наблюдает, что происходит с его собственными ощущениями.

Суть панической атаки в том, что она всегда проходит. Страх того, что она начнется, чаще всего и становится триггером для ее старта. Он приносит и другие проблемы, такие как избегание определенных ситуаций или тщательная проверка своего состояния» [8].

Арт-терапия (лат. *ars* – искусство, греч. *therapeia* – лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.

Нетрадиционные художественно-графические техники

1. Пальцевая живопись (краска наносится пальцами, ладошкой). В этом случае краска наливается в плоские мисочки, розетки, ставится вода. Правило – каждый палец набирает одну определённую краску. Вымытые пальцы тут же вытираются салфеткой.

2. Печать листьев – используются различные листья с разных деревьев. Они покрываются краской при помощи кисточки, не оставляя пустых мест, делается это на отдельном листе бумаги. Затем окрашенной стороной плотно прижимают к бумаге, стараясь не сдвигать с места. Листья можно использовать и повторно, нанося на него другой цвет, при смешении красок может получиться необычный оттенок, остальное прорисовывается кистью. Получаются великолепные пейзажи.

3. Рисование методом тычка – (ватным тампоном) для тычка достаточно взять какой-либо предмет (ватный тампон) опустить его в краску и ударить им по листу сверху вниз, остаётся чёткий определённой формы отпечаток. Тычок можно использовать и по готовому контуру, так и внутри его, изображаемый объект получается интересной неоднородной фактуры.

4. Оттиск пробкой – используются различные пробки и крышки. Изображение получают, прижимая пробку к штемпельной подушечке с краской нанося оттиск на бумагу. Для другого цвета меняется и мисочка и пробка. Для лучшей выразительности можно использовать крышку с 2-х сторон. (Правило – прижимать уверенно и ритмично не сдвигая с места).

5. Оттиск печатками из картофеля – из картофеля заготавливаются заранее печати. Ребёнок прижимает печатку к мисочке с густой краской, лишнюю вытирая об край мисочки (можно использовать штемпельную подушечку с краской) наносит оттиск на бумагу. Для получения другого цвета меняется, и мисочка и печатка для создания большей выразительности используется кисть для нанесения другого цвета краски.

6. Оттиск смятой бумагой, оттиск поролоном и оттиск пенопластом – способ получения изображения одинаков, что и вышеперечисленный. Правило – не используется вода.

7. Кляксография – капнуть кляксу на лист бумаги, сложить бумагу пополам и прогладить рукой, для того чтобы отпечаталась краска. Определить на что похоже, дорисовать недостающие детали.

8. Печать по трафарету – поролоновым тампоном при помощи штемпельной подушки с краской наносят оттиск на бумагу с помощью трафарета. Чтобы изменить цвет берутся другие тампон и трафарет.

Недостающие части дорисовываются кистью, можно сочетать с пальцевой живописью.

9. Рисование по мокрой бумаге. Лист смачивается водой, а потом кистью или пальцем наносится изображение. Оно получается, как бы размытым под дождём или в тумане. Если нужно нарисовать детали необходимо подождать, когда рисунок высохнет или набрать на кисть густую краску.

10. Скатывание бумаги – берется бумага и мнется в руках, пока она не станет мягкой. Затем скатывается из нее шарик. Размеры могут быть разными (маленькая – ягодка, большой – снеговик). После этого бумажный комочек опускается в клей и приклеивается на основу.

11. Обрывание бумаги – отрывается от бумаги небольшие кусочки или длинные полоски. Затем рисуется клеем, то, что хочет изобразить. Накладываются кусочки бумаги на клей. Получается объемный пушистый или ворсистый рисунок.

12. Проступающий рисунок – (восковые мелки + акварель). Задуманный сюжет выполняется восковыми карандашами (мелками), затем при помощи кисти поверх наносятся акварельные краски. Акварель скатывается с изображения, рисунок как бы проступает, проявляется.

Правило – должен быть нажим на восковой карандаш так, чтобы след от него был чётким, ярким. Акварелью закрашивать быстро, стараясь не проводить много раз по одному месту.

13. Пластилинография – пластилин необходимо разогреть (можно в ёмкости с горячей водой). Используется картон, приёмом придавливания и сплющивания закрепляется пластилин на поверхности с предварительно нарисованным фоном и контуром.

Упражнение «Карта будущего»

Цель: осознание своих целей, составление наглядной картины своего будущего. Возможность соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Время проведения: упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.

Инструкция. Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 мин.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Давно известно, что творческая деятельность обладает уникальным свойством: она выносит на поверхность всё потаенное, скрытое глубоко внутри нас, то, что мы не осознаем, и что порой так мешает нам радоваться жизни... Именно на это и направлена арт-терапия (терапия искусством), основная цель которой – творческое самовыражение личности. Творческие занятия расскажут Вам много нового, и даже то, что не осознаете, Вы увидите в свободной раскованной игре.

Упражнение «Ладонь» (звучит красивая, спокойная музыка)

Закройте глаза, положите руки перед собой ладонями вверх. Вспомните самые нежные, самые ласковые и добрые слова. Мысленно пошлите их самым родным на свете людям – своим детям. Улыбнитесь и пошлите эту улыбку своему ребенку.

Педагог подходит к любому родителю, кладет свои ладони на его ладони. Потом переходит к другому (подойти к 3-4 родителям).

– А сейчас поделитесь своими ощущениями те, к кому я подходила. Как изменялось ваше состояние в этот момент?

– Чему может научить нас это упражнение?

Вывод: Для детей очень важно почувствовать прикосновения близких людей, ощутить внимание к себе со стороны взрослых. Когда ладонь одного человека прикасается к ладони другого, происходит контакт 2 людей, и третьего нет. Никто не может вмешаться в контакт родителя с ребенком: ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать ее. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребенку, согревать его своей душевной добротой.

Упражнение «Ребенок в лучах солнца» (с элементами арт-терапии) (Раздаются белые листы, цветные карандаши).

1. В центре листа нарисуйте круг и напишите имя вашего ребенка.
2. Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой ваш ребёнок, его черты характера. (Звучит спокойная музыка, родители работают)

– А сейчас попробуем проанализировать, что у нас получилось. Кто желает рассказать о своем ребенке? (Слушаем всех, кто хочет рассказать)

– А теперь каждый посмотрите на свой рисунок, это ваш ребенок, ваше солнышко. И каждый из вас должен его любить просто за то, что он есть, безусловной любовью.

– Сейчас мы с вами разделимся на 3 группы, каждая группа получит свое задание и 5 минут времени на его выполнение.

Упражнения в группах. Все группы получают свое задание, выполняют, потом идет совместное обсуждение. Время работы 5 минут. Звучит спокойная музыка

Задание для 1 группы. Завершите предложения:

Добрые поступки – это ...

Добро – это ...

Добро ассоциируется с ...

Добрый человек похож на ...

Вывод: Мы служим примером для детей. Делая добрые поступки сами, мы этому учим детей. Делайте хорошие поступки вместе. Пусть ребенок увидит, что кому-то помогать – это здорово, это приятно, это поднимает настроение.

Задание для 2 группы. Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека. Составьте ассоциативный ряд.

«Помощники» – это

«Враги» – это

(«Помощники» – щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» – жадность, зависть, злость, безразличие...)

Вопросы родителям:

– Какие душевные качества вы цените в людях?

– Каких качеств больше у наших современных детей? Почему?

«Помощники душевных качеств» – душевная теплота, взаимопонимание, доверие – все это создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

«Враги» – безразличие членов семьи друг к другу, равнодушное отношение делают ребенка жестокими, агрессивными, тревожными и т.д.

Вывод: в каждой семье ребенок должен видеть тепло, любовь и уважение.

Что же делает ребенка добрым, душевным, благородным, щедрым мы узнаем от 3 группы, которые создавали «Добрые советы-помощники в воспитании ребенка»

Задание для 3 группы. Создайте несколько «Добрых советов-помощников в воспитании ребенка».

– Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

– Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду и т.д.

Упражнение «Душа ребенка»

– На листе цветной бумаги нарисуйте сердечко и вырежьте его.

– Напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

Вывод: посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче?

Техники гештальт-терапии

Гештальт-терапия держит фокус на клиенте, его интересах, желаниях, уникальных формах мышления, восприятия и поведения. Акцент делается именно на те вещи, которые мешают получить желаемое, не позволяют человеку стать собой, раскрыть себя и научиться жить гармонично.

Техники гештальт-терапии

Суть этой терапии заключается в том, чтобы использовать довольно гибкие методики, которые легко адаптируются под каждого отдельного клиента. Это такие техники, как:

- Диалог между частями своей личности, с собственными чувствами или даже собственными органами тела. Чтобы провести такой диалог, клиент должен представить себе своего собеседника – для этого перед ним ставят пустой стул. Затем человек меняет положение с одного стула на другой и разыгрывает диалог от своего лица и от имени воображаемой части.

- Незакрытый гештальт (незавершенное дело). Термин «незакрытый гештальт» или «незавершенный гештальт» употребляется, когда у человека было какое-то важное дело, намерение или желание, которое в какой-то момент просто зависло и не дошло до своего логического завершения. Классический пример – это наличие определенных невысказанных претензий к близким людям. Чтобы закрыть этот гештальт, клиенту тоже предлагают вообразить своего собеседника или непосредственно обратиться к самому человеку и рассказать о своих чувствах, ощущениях, разрешить этот вопрос раз и навсегда. В рамках работы с незакрытыми гештальтами специалист нередко предлагает работу с каким-то одним чувством – например, обидой. Чтобы ее проработать, группа играет в игру, где каждый начинает свой рассказ со слов «я обижен».

- Реверсия (выявление противоположного). Чтобы человек мог раскрыться и проявить свои истинные черты, ему предлагается разыграть роль, противоположную той, что он играет в группе или обществе. Если тихоня на время станет агрессивным, это поможет ему достать изнутри те черты личности, которые он постоянно пытается подавить.

- Разыгрывание проекций. Этот инструмент тоже активно используют в групповой терапии. Предполагается, что клиент примеряет на себя те качества, которые видит в других людях, что способствует его полному раскрытию.

- Разные задачи на воображение. Благодаря моделированию необычных ситуаций и описанию тех чувств, которые клиент воображает, он может лучше понять себя в нестандартных условиях.

Основы гештальта предполагают и работу со снами, но Ф.С. Перлз не предлагал интерпретировать сны – он говорил, что они помогают интеграции личности, объединению ее разрозненных частей. Через то, что снится, клиент при должном анализе может понять, что он чувствует, какие ощущения для него важны.

НЛП техники

Рефрейминг (от англ. frame – рамка) – переформирование. Смысл любого события зависит лишь от того, в какую рамку мы его вставим, с какой точки зрения посмотрим и оценим. Меняется рамка – меняется смысл. Когда меняется смысл, реакции и поведение тоже изменяются. Умение помещать события в различные рамки и придавать им различное значение очень важно и дает вам больше свободы выбора. Существуют два основных вида рефрейминга: рефрейминг контекста и рефрейминг содержания.

Рефрейминг контекста. Практически любое поведение может оказаться полезным в соответствующих обстоятельствах. Лишь очень немногие поведения не могут иметь ценности и цели ни при каких обстоятельствах. Рефрейминг контекста лучше всего работает с утверждениями типа «Я слишком...» или: «Я бы хотел прекратить...». Спросите себя:

«Когда это поведение было бы полезным?»

«При каких обстоятельствах это поведение было бы ресурсным?»

Когда вы найдете тот контекст, в котором это поведение является подходящим, вы можете мысленно прорепетировать его именно в этом контексте и выработать уместное поведение для первоначального контекста.

Рефрейминг содержания. Содержание опыта – это то, на чем вы фокусируете свое внимание, придавая ему то значение, какое вам нравится. Рефрейминг содержания полезно применять к утверждениям типа: «Я начинаю сердиться, когда мною командуют» или: «Я впадаю в панику, когда приближается крайний срок».

Заметьте, что в утверждениях этого типа используется нарушение мета модели типа «причина – следствие». Задайте себе вопросы:

«Что еще это могло бы означать?»

«Какова позитивная направленность этого поведения?»

«Как еще я мог бы описать это поведение?»

Техника «Размер переживания»

1. Проблемное переживание. Определите проблемное переживание и контекст, в котором оно вас не устраивает.

2. Визуализация проблемного состояния. Представьте себе ваше проблемное переживание в виде пространства между вашими ладонями.

3. Намерение состояния. После того как вы это сделали, подумайте о том, зачем вам нужно это переживание, что оно вам дает (определите намерение). Скорее всего, оно необходимо вам для чего-то полезного и нужного.

4. Изменение размера переживания. Весьма возможно, что вопрос не в самом чувстве, а в его количестве. Если это так, пусть ваши руки начнут сходиться (или расходиться) сами и определяют тот размер этого переживания, которое вам стоит иметь в этой ситуации.

Одновременно с движением рук отмечайте изменение вашего переживания.

5.Экологическая проверка. Определите, не повредит ли вам, если у переживания будет такой размер. Если возможны проблемы – вернитесь на шаг 4.

6.Интеграция. Теперь возьмите получившийся образ переживания внутрь себя, объединитесь с ним.

7.Проверка работоспособности. Представьте, что вы в ближайшем будущем попали в ситуацию, в которой у вас раньше возникало проблемное переживание. Что вы испытываете теперь, как изменилось ваше состояние? Если результат вас не до конца устраивает, вернитесь на шаг 4.

При работе с родителями важно уделять внимание детско-родительским отношениям. Понимание и поддержка родителей имеют огромное значение для ребенка в любом возрасте. Родители должны быть готовы выслушать своих детей, проявлять интерес к их мыслям, чувствам и проблемам. Это поможет развить у ребенка чувство важности и уверенности в себе.

Однако, для установления крепких детско-родительских отношений, необходимо не только слушать, но и общаться с детьми, проводить время вместе, участвовать в их жизни. Принципы сотрудничества по законам НЛП могут помочь улучшить взаимодействие и коммуникацию между родителями и ребенком.

Принципы сотрудничества родителя с ребенком по законам НЛП

1.Запретов нет. Плохо. (Надо надеть пальто и эту шапку. На улице холодно!) Хорошо. (Ты хочешь, чтобы в такую холодную погоду, когда дует сильный ветер, тебе на улице было тепло?)

2.Рассказывайте ребёнку о своих эмоциях

Учитесь сами и показывайте пример того, как можно разговаривать о том, что тебя беспокоит.

Принцип конструктивной ссоры: Пять минут можно ругаться, как угодно. Главное выпустить пар и позволить ребёнку тоже высказаться. Потом 15 минут высказывать претензии только из первой позиции, от «Я». Расскажите откровенно, что и почему вас огорчило, насторожило в поведении подростка, но всё время с позиции «Я»: я переживаю, чувствую, думаю, волнуюсь и т.д. Последние пять минут конструктивной ссоры хвалите вашего ребёнка за что угодно. За то, что он выслушал вас, был откровенен, честен, прямолинеен... Ссора должна выйти на позитив. Ребёнок должен понять, что вы всё-таки абсолютны в своей любви, что ваша любовь без условий.

3.Позволяйте ребёнку плакать. Печаль, невысказанная в слезах, заставляет плакать внутренние органы.

4.Доверяйте своему ребёнку. Вместо того чтобы отвечать на вопросы и всё разжёвывать, сами задавайте вопросы и давайте время на размышление; разговаривайте с ним человеческим языком; вместо того чтобы развлекать его, позвольте самому выбрать себе занятие; вместо того чтобы решать за него, представьте это дело ему самому; вместо того чтобы оценивать поступки вашего ребёнка, старайтесь понять его. Вместо того чтобы говорить и приказывать, будьте внимательным слушателем. Ещё лучше, если вы будете

спрашивать совета у ребёнка и будете прислушиваться к его словам. Так вы приучите его формулировать и высказывать его мнение.

5. Сохраняйте спокойствие и не самоутверждайтесь за счёт ребёнка

6. Не попрекайте ребёнка куском хлеба

7. Давайте ребёнку карманные деньги. Подросткам можно выдавать деньги раз в месяц.

Тогда ребёнку не придётся ежедневно униженно выпрашивать у вас подавание. Выдача карманных денег не должна ставиться в зависимость от поведения и школьных оценок, не должна отменяться в качестве наказания. А установленная сумма денег не должна увеличиваться под предлогом того, что ребёнок уже всё истратил.

Ребёнок должен учиться тратить деньги и планировать свои расходы. Школьникам также полезно знать, что деньги имеют свойство заканчиваться. Ребёнку нужно позволить тратить деньги по собственному выбору.

Закон разделения реальности и влияния раппорта

Воспитывая, родитель должен разделять не только общечеловеческие ценности, но и в первую очередь ценности конкретной личности – своего ребёнка. С подростком лучше говорить на его языке, тогда больше шансов, что вас услышат и поймут. Только разделив реальности человека, можно повести за собой, только встав на сторону ребёнка, можно достичь высоких результатов.

Команда побеждает лишь тогда, когда выигрывает каждый её участник [9].

Психологический кризис может быть сложным периодом для родителей детей, совершивших попытку суицида. Вот некоторые рекомендации для родителей, которые могут помочь справиться с ним:

1. Обратитесь к профессионалам: обратитесь к психологу, психиатру или другому квалифицированному специалисту, который поможет вам в решении ваших эмоциональных проблем. Они смогут предоставить вам необходимые инструменты и стратегии для управления стрессом и эмоциями.

2. Поддерживайте свою собственную физическую и эмоциональную здоровье: Регулярное физическое упражнение, здоровое питание и правильный сон могут помочь вам управлять стрессом и поддерживать хорошее здоровье. Также важно уделять внимание своим эмоциональным потребностям и находить время для релаксации и самоухода.

3. Общайтесь с другими: не стесняйтесь обсуждать свои эмоции, беспокойства и вопросы с близкими друзьями, супругом или другими членами семьи. Рассказывание о своих чувствах может помочь вам снять эмоциональное напряжение и получить поддержку от окружающих вас людей.

4. Обратитесь к поддерживающим сообществам: Ищите поддержку у организаций или сообществ, которые могут предоставить вам информацию, ресурсы и понимание, как справляться в сложных ситуациях такого рода.

5. Не забывайте про свои потребности: помните, что вам также нужно заботиться о себе. Отдыхайте, находите время для любимых занятий и занимайтесь тем, что приносит вам удовлетворение и радость. Это поможет вам поддерживать эмоциональную и психологическую устойчивость.

Важно понимать, что родители несут огромное бремя, и это признак силы и любви к своему ребенку. Если у вас есть возможность получить профессиональную помощь, не стесняйтесь обратиться за ней. Это поможет вам выработать стратегии и навыки для эффективного управления ситуацией и поддержки собственного психологического благополучия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

При составлении практических занятий в данных методических рекомендациях были использованы материалы отечественных и зарубежных практических психологов.

Занятия с элементами тренинга на преодоление страха и тревожности

Практическое занятие для родителей «Преодоление страха»

Цель: развитие эмоционального интеллекта родителей, повышение уровня психологической грамотности родителей.

Задачи: научить родителей преодолевать собственные страхи, обучить методам саморегуляции, формировать стрессоустойчивость.

Материал к проведению: музыка, карандаши, листы бумаги, салфетки.

Ход занятия

Введение

Обсуждение правил

- Правило искренности и открытости
- Правило «здесь и сейчас»
- Правило «Я» (говорить от своего имени)
- Правило конфиденциальности
- Правило активности
- Правило открытых поз (нельзя скрещивать руки, ноги во время тренинга)

Под музыку «Реквием по мечте» каждый участник говорит, что он чувствует, о чем сейчас думает. После проговаривания все меняются местами.

Основная часть

Упражнение «Расскажи о своем страхе в трех модальностях» (необходимо вызвать свой страх, представить, что в этот момент видишь, слышишь, чувствуешь в теле) – все участники по очереди проговаривают свои страхи в этих модальностях.

! Проговаривание страха – это первый шаг в его преодолении

Снова звучит музыка – каждый осознает, погружается в свой страх. Затем участники меняются местами, пересаживаются.

«Техника непрерывного письма» или «автоматическое письмо» - под музыку участники пишут «Я боюсь... Я боюсь...» без пробелов непрерывно, не отрывая руки от бумаги все страхи, которые у них есть, если не идут конкретные мысли о страхах, то пишется «ябоюсьябоюсь...». Этот прием можно использовать, когда вас что-то пугает в жизни. После упражнения посмотреть, кто сидит рядом и пересесть на новое место.

«Три листа» (под музыку) – нарисовать на каждом листе свой страх в очередности от самого маленького к самому большому и дать им название.

После этого каждый рассказывает о своих рисунках и ощущениях в процессе рисования.

«Переживи свой страх» (глядя на рисунок от меньшего к большему, пережить свои страхи, прочувствовать в трех модальностях)

«Поговори со своим страхом»

«Поплачьте над своим страхом» (от меньшего к большему)

«Посмейся над своим страхом»

«Потанцуй со своим страхом»

Перерыв 15 минут в полном молчании.

Техника «Позитивного рисунка» – нарисовать каждому страху антипод.

Под музыку 3 раза (грустная, затем веселая музыка) – **прогнать свой страх.**

Метод систематической десенсибилизации и прогрессивной мышечной релаксации – вызвать страх наименьший – напрячь свое тело (лицо, руки, живот, спину, ноги, пальцы на руках и ногах) – затем расслабиться, почувствовать расслабление в теле, то же с остальными страхами.

Смена различной музыки от тревожной, грустной до веселой, радостной – вызывать страх, напрягать мышцы, расслабляться. **Делать это упражнение много раз, лучше всего до тех пор, пока человек в очередной раз не сможет напрячь мышцы.**

Получение обратной связи от участников

Информационная часть:

– страх парализует ум и творческие способности. «Когда эмоции кричат – интеллект молчит».

Страх может вызвать следующие заболевания:

– неврозы (раздражительность, головные боли, бессонница, слабость в теле, усталость)

– группа психосоматических заболеваний (болезни сердца, язва, гастриты, щитовидка, холециститы, сахарный диабет, бронхиальная астма).

Маски страха – вина, раздражение (иногда страх может маскироваться под эти эмоции).

Психопатия – патологический характер на всю жизнь из-за страха (чаще забитый ребенок в детстве), не лечится. До 3-х лет закладываются все эмоции (в это время могут закладываться и страхи).

Самый страшный страх – страх смерти.

Не каждый человек может управлять своим страхом. Гипертрофированный страх – преувеличенные страхи (когда кто-то вложил эти страхи в голову)

Нормальные страхи – безопасности, проблем со здоровьем, страх потерять уважение группы людей, «лицо», страх смерти.

Навязчивые страхи (в рамках патологии) – страх постоянный, даже если нет объекта страха.

Страх – это «забегание в будущее» («а вдруг, а что, если»). Человек не может ничего сделать с будущим. «Здесь и сейчас». «Невозможно выпить воды из чашки, в которую еще не налили воды, и невозможно выпить из чашки, которая пролита».

Страх – это когда внимание человека направлено вовне. Когда внимание направлено внутрь себя, то энергия в теле человека. У человека с неврозом – внимание вне, нужно погружаться в себя с помощью медитаций, саморазвития. Необходимо учить близких людей быть внутри себя (что чувствуешь, о чем думаешь).

«Танец с заменами» – танец со страхом, затем с заменой этого страха (антиподом) – от меньшего к большему страху. Музыка SoulBallet

Упражнение «Самосозерцающий массаж»: похлопывания руками лицо, шея, ноги, ягодицы, затем встать в круг друг за другом и похлопать по спине соседа, затем развернуться в другую сторону и похлопать по спине другого соседа. Музыка ритмичная, быстрая.

Восстановление дыхания под музыку.

«Сочини сказку про страх с плохим для страха концом» (короткую на 2 минуты).

Подведение итогов. Рефлексия. [10]

Занятие с элементами тренинга на тему: «Путь к себе»

Введение. Приветственное слово психолога

Упражнение 1. «Комплимент»

По кругу, передавая мягкую игрушку рядом сидящему говорит комплимент. Желательно, что бы каждый услышал о себе что-то приятное.

Упражнение 2. «Дерево»

Участники в быстром темпе называют известные виды деревьев. (дуб, клён, берёза и т. д.) Обсуждается, что общего есть у всех деревьев (ствол, корень, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть (кроной, стволом, корнем)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить их). Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается дерево, ствол – проводник, держит на себе всю тяжесть, крона дает дереву дышать, творить и т.д.). (Приготовить плакат и нарисованные части деревьев)

Упражнение 3. «Чему Я научился»

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился. Я узнал, что. Я обнаружил, что. Я был удивлен тем, что. Мне нравится, что. Я был разочарован тем, что. Самым важным для меня было. Мне сегодня.

Упражнение 4. «Притча»

Ход: «История-напутствие» из книги Носсрата Пезешкяна «Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия».

История-напутствие

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» - спросил он. «Действительно, глупо, - ответил путник, - но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин: «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» - поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой - можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» - «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко,

как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Обсуждение. Что именно подтолкнуло путника осознать, что было не так. Кто помог ему.

Упражнение 5. «Маска»

Ход: Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас ваши воспитанники, - ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску (20-30 минут). Необходимо придумать маске имя и монолог от ее имени.

Ход: каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

Упражнение 6. «Водопад»

Включается приятная расслабляющая музыка.

Слово ведущего: Мы с вами немного устали, давайте отдохнем. Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох....

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. (Родители делятся впечатлениями).

Подведение итогов. Рефлексия.

Занятия с элементами тренинга на преодоление стресса

Тренинговое занятие: «Есть ли жизнь без стресса и конфликтов?»

Цель: формирование адаптивных стратегий у родителей, направленных на преодоление стрессовых и кризисных ситуаций.

Задачи:

- познакомить с понятием «стресс», «кризис» и «копинг-стратегия».
- развить эмоциональный интеллект.

Техники и приемы:

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы;
- Интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами.
- Направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

Ход занятия

Введение. Приветствие участников занятия

Упражнение «Выйти из круга». Выбирается один доброволец. Он выходит за дверь. Оставшиеся встают в круг, держась за руки. Им дается инструкция: «Сейчас в центр круга встанет участник. Его задача – выйти из круга любыми способами, но только без слов. Ваша задача – выпустить его только если хорошо и вежливо попросит». Инструкция для того, кто за дверью: «Сейчас ты войдешь и увидишь, что остальные стоят в кругу. Ты должен войти в центр круга. Твоя задача – любым способом выйти из круга, не говоря ни слова».

Основная часть

Дискуссия «Стресс и дистресс». Важно, чтобы обсуждение отражало следующее:

- Что такое стресс и дистресс;
- Признаки стресса и дистресса;
- Что может спровоцировать развитие стресса и дистресса;
- Какие есть способы профилактики.

Упражнение «Построиться по признаку». Все встают. Инструкция: «Сейчас вам нужно будет договариваться друг с другом молча, вы можете делать все что угодно, но только не разговаривать. Вам необходимо будет строиться по признаку, который я назову. Например, вам надо построиться в алфавитном порядке от «А» до «Я» по первой букве имени. То есть, Алия встает первой, Бахыт вторым и так далее. Я буду говорить, по какому признаку нужно построиться, затем как можно быстрее вам надо будет выполнить задание, затем мы проверим, на сколько правильно и точно вы выполнили задание». Ведущий обозначает, в каком углу начало, а в каком углу конец, в зависимости от задания. Например, в задании построиться по

первой букве имени, ведущий показывает, где «А», а где «Я». Задания могут быть следующими: построиться по цвету глаз (от светлого до темного); построиться по первой букве отчества; построиться по месяцу рождения.

Упражнение «Жизненные проблемы». Проводится по следующему плану: любой участник рассказывает про свою проблему, все его внимательно слушают, затем каждый может задать уточняющие вопросы, затем те, у кого были похожие ситуации рассказывают об этом и делятся тем, как они справлялись с этими ситуациями, затем все остальные предлагают свои пути решения данной ситуации, в конце тот, кто рассказывал про свою сложную ситуацию говорит, что ему «отозвалось» из услышанного, что он может применить из услышанного. Подводятся итоги обсуждения. Затем рассказывает следующий. Если на данный момент у кого-то нет трудностей, он может рассказать о какой-то ситуации, которая была в прошлом и рассказать, как тогда данная ситуация разрешилась, и какие еще варианты решения проблемы есть. Таким образом, все участники рассказывают о своих трудностях.

Упражнение: «Да – Нет». Участники делятся на пары. Инструкция: «Сейчас вы будете общаться. Но один знает только слово «Да», а другой – слово «Нет». Других слов вы не можете использовать. Попробуйте пообщаться с помощью только этих двух слов». На выполнение несколько минут. После этого все возвращаются в круг. Обсуждение: сложно было или легко? Хотелось ли употреблять другие слова? На что был похож данный диалог? Менялась ли ваша интонация при разговоре? Что вы чувствовали? Что вы пытались донести до вашего собеседника? Как вам кажется, что хотел донести до вас ваш собеседник? В конце обсуждения практически всегда группа делает вывод, что этот диалог был похож на спор.

Дискуссия «конфликт». Группа обсуждает, что такое конфликт, из-за чего он может возникнуть, как он развивается, что приводит к конфликтам.

Просмотр мультфильма «Конфликт» (Гари Бардин). В мультфильме нам показано как возникает конфликт, как он может перерасти в войну, и чем обычно это заканчивается для всех участников конфликта. Главные герои мультфильма – спички.

Обсуждение мультфильма строится на основе следующих вопросов:

1. О чем мультфильм? Что в нем понравилось/не понравилось и почему?
2. Почему герои повели себя таким образом? Какие причины на это повлияли?
3. Были ли у героев другие варианты поведения в данной ситуации? Как бы я поступил в подобной ситуации?
4. Как мультфильм связан с моей собственной жизнью?

Обсуждение: какие у меня были конфликты и как я поступал/поступаю сам в конфликтной ситуации. В конце необходимо подвести выводы о конструктивных способах выхода из конфликтных ситуаций.

Подведение итогов. Рефлексия «Здесь и теперь». [11]

Тренинговое занятие: «Ответственность за принятие решения»

Цель: формирование адаптивных стратегий у родителей, направленных на преодоление стрессовых и кризисных ситуаций.

Задачи:

- определить способы поведения в кризисных ситуациях и способы преодоления кризисных состояний;
- развить эмоциональный интеллект;
- скорректировать неэффективные способы преодоления кризисных ситуаций и выработать на этой основе адаптивные стратегии их преодоления.

Техники и приемы: ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами; направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов; ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта; элементы арт-терапии.

Ход занятия

Введение. Приветствие участников занятия

Упражнение «Слепой и поводырь». Участники разбиваются на пары. Один из них завязывает глаза. В помещении расставляются несколько стульев – создается полоса препятствий. «Поводырь» должен провести «слепого» так, чтобы он чувствовал себя легко и уверенно. «Поводырь» не имеет право говорить. Затем участники меняются ролями. Обсуждение: Как вы чувствовали себя в роли «слепого», «поводыря»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Что вы делали, чтобы укрепить доверие своего партнера? В какой роли вы чувствовали себя лучше?

Основная часть

Упражнение «Катастрофа на Луне». Ведущий зачитывает участникам ситуацию, которая как будто произошла с ними: «Пролетая над поверхностью Луны, ваш космический челнок потерпел крушение. Все члены живы и здоровы. Скафандры исправны. Вы находитесь на освещенной стороне Луны в 320 км от лунной базы. В корпусе челнока и на месте аварии вам удалось найти предметы, перечисленные в таблице. Ваша задача: проранжировать перечисленные предметы, то есть расставить их по степени важности в сложившейся ситуации. Вам необходимо всем вместе договориться и решить какой предмет будет на каком месте. Обсуждение: Сложно было или легко? Как вы принимали решение? Как распределялись ваши роли во время обсуждения? Кто был ответственным за принятие окончательного решения? Что положительного и отрицательного в том, чтобы брать на себя ответственность?

Упражнение «Ответственность». Раздаются листы с нарисованным кругом посередине. Дается задание: разделить круг на сектора и отметить, за

что сами участники несут ответственность в своей жизни, а за что пока нести ответственность в полной мере не получается. Затем происходит обсуждение.

Упражнение «Мое сердце». Раздаются листы, где напечатан контур сердца. Инструкция: «Сейчас подумайте, пожалуйста, о тех, кто занимает место в вашем сердце. Сердце, которое лежит перед вами, вы разделите на части, где и «поселите» разных близких вам людей. Кто живет в вашем сердце? Сколько места он занимает? Остается ли в вашем сердце свободное место? На сколько вам самим это нравится? Напишите в каждой части сердца имя человека, который вам дорог, с которым вы с удовольствием общаетесь».

После того, как все выполнили задание, происходит обсуждение. Участникам нужно рассказать легко или тяжело было выполнять задание. Были ли люди, на счет которых они сомневались? Сколько людей, не относящихся к семье, они внесли? Сколько места остается для себя самого? Достаточно ли каждый нравится себе сам? Не забыли ли они кого-то? Что каждый ценит в людях, которых вписал? Хочется ли кого-то добавить? Есть ли еще что-то, что хочется сказать?

Упражнение «Герб семьи». По очереди участники рассказывают, что нарисовано, как эта идея пришла им в голову, что означает нарисованное, принимал ли кто-то из членов семьи участие в выполнении данного задания. Участники могут поделиться своими впечатлениями и чувствами по отношению к другим рисункам.

Подведение итогов. Рефлексия «Здесь и теперь». [11]

Тренинговое занятие: Трудная жизненная ситуация и ресурсный компонент личности

Цель: формирование адаптивных стратегий у родителей, направленных на преодоление стрессовых и кризисных ситуаций.

Задачи:

- осознать индивидуальный стиль преодоления кризисных и стрессовых ситуаций.
- развить способность к рефлексии, направленной на осознание своих мотивов и потребностей.
- скорректировать неэффективные способы преодоления кризисных ситуаций и выработать на этой основе адаптивные стратегии их преодоления.

Используются следующие методические техники и приемы: ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы; направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов; ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта.

Ход работы:

Введение. Приветствие участников занятия

Беседа «Трудная жизненная ситуация». Определение трудных жизненных ситуаций различно в разных источниках. В целом можно сказать, что трудная жизненная ситуация – это особенная психологическая ситуация, когда прежняя система отношений человека с окружающим миром или самим собой уже не является эффективной. Основные признаки ТЖС следующие:

- значимость ситуации;
- повышенные затраты собственных ресурсов для преодоления ситуации;
- сильные эмоциональные переживания, вызванные ситуацией.

Разные люди демонстрируют разные способы совладания с трудной ситуацией. Выделяют несколько типов преодолевающего поведения:

– *Поведение, направленное на разрешение проблемы:*

Это фундамент зрелого способа преодоления ситуации. Другие способы преодолевающего поведения имеют менее адаптивный характер.

– *Регрессия:*

Вариант преодолевающего поведения, в основе которого лежат детские формы поведения. Именно эти формы позволяли в младенчестве преодолеть проблемы с помощью перекалывания ответственности на других. Как один из вариантов подобного типа поведения – наркомания и алкоголизм.

– *Отрицание:*

Реальность воспринимается таким образом, что проблемы как бы не существует. Если проблема каким-то образом решается сама собой, этот способ поведения может быть эффективным. В противном случае такое поведение может усугубить решение проблемы.

– *Инерция:*

Человек считает, что любые действия обречены, поэтому ничего не предпринимает. Такое поведение называют еще выученной беспомощностью.

– *Аффективные реакции:*

Проблемная ситуация иногда вызывает аффективные реакции. Чаще всего это тревога, гнев (часто с вербальной и невербальной агрессией), печаль, страх и т.п.

Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше научить человека адаптироваться к требованиям ситуации, и нейтрализовать воздействие трудной жизненной ситуации. У людей, которые имеют успешный прошлый опыт преодоления ТЖС, эмоционально более устойчивы, имеют достаточное количество ресурсов, направленных на преодоление ситуации, успешное ее разрешение.

Основная часть.

Упражнение «Человек под дождем»

Ответьте на следующие вопросы:

1. Опишите человека под дождем. Кто это? Как он выглядит?
2. Что он чувствует?
3. О чем думает?
4. О чем мечтает?

5. Что делает?

Выделяют три компонента, которые позволяют совладать с ситуацией. Вовлеченность – это активное участие в собственной жизни, уверенность в том, что ее качество зависит, в первую очередь, от самого человека. Контроль – уверенность в том, что собственной жизнью возможно управлять. Принятие риска – умение действовать в условиях неопределенности.

Если развивать данные умения, то со временем сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для преодоления ситуации будет меньше, а результат успешнее. Во многом развитию личности способствует наличие внутренних ресурсов. Наряду с таким понятием, как «ресурс личности» используется и такое понятие, как «потенциал личности». То есть те возможности, запасы, неосознаваемые сильные стороны, забытый личный опыт преодоления, которые могут быть использованы для преодоления трудной ситуации.

Личностный потенциал есть внутренняя энергия человека, направленная на развитие собственной личности и на решение поставленных задач. В нее входят как внутренние ресурсы, которые определяются особенностями данной личности (талант, темперамент, акцентуация характера). Так и внешние ресурсы (прежде всего, окружение). Также в структуру входит и потенциал личности – определенные сильные стороны, которые, в силу обстоятельств, пока не получили должного развития.

Упражнение «Я – солнце». Вам потребуется бумага и карандаш. Лучше яркого цвета – чтобы выполнение упражнения проходило на более позитивном фоне. На бумаге рисуется круг – солнечный диск. Затем от него рисуются лучики. Каждый лучик – ваше положительное качество, которое может помочь или уже помогло вам для преодоления негативных ситуаций. Каждое качество можно написать прямо на лучике. Лучиков должно быть не меньше 10.

Условно наши ресурсы можно разделить на следующие группы:

- физиологические ресурсы (энергопотенциал, состояние здоровья...)
- когнитивные (мышление, воображение...)
- эмоционально-волевые (чувство ответственности, наличие воли...)
- поведенческие (открытость новому опыту, психическая активность...)

Упражнение «Шкала внутренних ресурсов». Инструкция: оцените собственные ресурсы по пятибалльной шкале.

1 балл – данного ресурса практически нет.

5 баллов – с данным ресурсом все в порядке.

Наименование ресурса	Степень развития ресурса
Воля	1 2 3 4 5
Энергопотенциал	1 2 3 4 5
Мышление	1 2 3 4 5
Чувство ответственности	1 2 3 4 5

Здоровье	1 2 3 4 5
Открытость новому опыту	1 2 3 4 5
Воображение	1 2 3 4 5
Психическая активность	1 2 3 4 5
Наличие цели	1 2 3 4 5
Концентрация внимания и памяти	1 2 3 4 5
Способность к творчеству	1 2 3 4 5
Эмоциональный интеллект	1 2 3 4 5

Обсуждение. Какие ресурсы развиты у вас в большей степени, какие в меньшей? Что требует коррекции? И что на сегодняшний день является приоритетным?

Дискуссия «Окружение как ресурс развития». Часто бывает, что человек не может достичь своей цели, потому что его окружение при любых попытках что-то изменить, говорит: «Да брось, нечего и пытаться, все равно у тебя ничего не получится». И человек оставляет любые попытки что-то поменять в собственной жизни. Существует закон социально-психологического заражения. Человек невольно становится похожим на тех людей, с кем он общается больше всего.

Общение с жизнестойкими людьми помогает посмотреть на любые неприятности под углом решения, а не проблемы. Жизнестойкие окружающие, рассматривая трудную ситуацию под углом: «что сделать, чтобы исправить», а не в парадигме: «все пропало, случилась катастрофа», помогают идти вперед, а не впадать в тяжелое стрессовое расстройство. Чтобы понять, какие люди окружают вас, можно сделать одно упражнение.

Упражнение «Круг моего общения». Возьмите лист бумаги, разделите его на 3 колонки. Первая колонка называется «Близкий круг общения». Вторая – «Дальний круг общения», третья – «Общаемся очень редко». Впишите в колонки имена тех людей, с кем вы общаетесь практически постоянно, время от времени, и совсем редко. Проанализируйте, в каких отношениях вы с этими людьми. Кто лидер в вашей паре во время общения? Кто инициирует общение? Какие чувства вы испытываете во время общения с ними? Почему? Что является предметом разговора? Обратитесь ли вы к этому человеку за помощью в трудной ситуации? Как думаете, как он среагирует?

Еще раз внимательно посмотрите список тех людей, с кем вы общаетесь, особенно ваш «ближний круг». Может, в этот список попали те, кто никогда не придет вам на помощь, или те, кто тянет вас назад? Если это так, то вам необходимо пересмотреть формат ваших отношений. Пожелание успехов.

Подведение итогов. Рефлексия «Здесь и теперь». [11]

Тренинговое занятие: «Трудные ситуации в моей жизни. Поиск ресурсов»

Цель: формирование адаптивных стратегий у родителей, направленных на преодоление стрессовых и кризисных ситуаций.

Задачи:

- осознать индивидуальный стиль преодоления кризисных и стрессовых ситуаций;
- сформировать мотивацию развития своей личности;
- скорректировать неэффективные способы преодоления кризисных ситуаций и выработать на этой основе адаптивные стратегии их преодоления.

Техники и приемы: ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие теме занятия; направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы.

Введение. Приветствие участников тренингового занятия

Упражнение «Преодоление препятствия». На середину комнаты ставится стул. Вся группа встает с любой стороны стула. Стул в центре обозначает «жизненное препятствие». Каждый участник по очереди должен подойти к стулу и пантомимой показать, что он с ним будет делать и как он будет его преодолевать.

Упражнение «Жизненно значимые люди». Каждый представляет презентацию в форме рассказа, фотографий, вырезок из журналов или презентацию на компьютере о любом известном человеке (актере, певце, композиторе, политическом деятеле и так далее), нужно описать не его биографию, а какие в его жизни были трудные жизненные ситуации и как он с ними справлялся, что помогало ему их преодолевать. В конце происходит обсуждение: история какого известного человека большего всего поразила, какие способы справляться с трудными жизненными ситуациями вы узнали, что было для вас новым и важным.

Основная часть

Дискуссия «Трудные ситуации в моей жизни». Обсуждается, какие жизни были сложности и как они с ними справлялись. Так же обсуждаются трудности в настоящем и каждый предлагает свои варианты решения. Группа помогает найти «ресурсы» для разрешения данной ситуации.

Упражнение «Самый – самый». Ведущий заранее готовит много бумажек с разными качествами, например: самый дружелюбный, самый находчивый, самый общительный и так далее. Все бумажки раскладываются на столе надписями вниз, так, чтобы никто не видел, что там написано. Затем по очереди каждый вытаскивает себе по одной бумажке, читает, что там

написано и отдает ее тому человеку из группы, кому как он считает данное качество подходит. Так по очереди все вытягивают бумажки и отдают друг другу. В конце у каждого участника оказывается примерно по 5-7 бумажек, которые так же по очереди каждый зачитывает. Таким образом, создается представление «каким меня видит группа». Эти бумажки остаются у участников на память. Качества можно добавлять, не обязательно брать те качества, которые указаны в приложении.

Упражнение «Я желаю группе». Раздаются листы, которые поделены на четыре части. В одной части нарисован веселый смайлик, в другой - грустный, в третьей – знак вопроса, в четвертой – сердце.

Дается задание:

- там, где веселый смайлик – написать, что больше всего понравилось;
- там, где грустный – что не понравилось;
- там, где знак вопроса – какие остались вопросы;
- там, где сердце – пожелания участникам группы.

Подведение итогов. Рефлексия «Здесь и теперь». [11]

Занятия с элементами тренинга на коррекцию детско-родительских отношений

Занятие с элементами тренинга для родителей «Детско-родительские отношения»

Ход занятия

Введение. Приветствие участников тренингового занятия.

Ведущий. «Задумывались ли вы о том, что часто за повседневными заботами мы не замечаем, как меняются наши дети?»

Мы всегда рядом со своим ребенком, и немудрено, что иногда мы не успеваем за временем и воспринимаем его так, как будто он все еще тот малыш, каким был полгода назад. Мы продолжаем общаться с ним как с маленьким, делать за него то, с чем он уже вполне может справиться самостоятельно.

Особое внимание родители могут уделять становлению эмоциональных связей с ребенком, что в свою очередь способствует профилактике становления зависимых форм поведения. Припомните как ваш ребенок проводит свободное время. Как он реагирует, когда вы забираете мобильный телефон или отключаете компьютер?

Как, на ваш взгляд, дети становятся зависимыми? Какие факторы влияют на это и, что является причинами данных форм поведения? Обсуждение. Подвести к эмоциональному взаимодействию детей и родителей.

Упражнение «Ученик-Самурай-Монах»

Инструкция: «Послушайте притчу... У вас на руках примеры способов выражения чувств. Определите, кому из героев притчи соответствует ваш вариант (в раздаточном листе) выражения чувств?».

Притча: «Монах с учеником переправлялись на другой берег реки. Они заплатили паромщику, и лодка уже немного отплыла от берега, когда в нее с разбегу прыгнул пьяный разгневанный самурай. Он обвел взглядом сидевших пассажиров и, увидев монаха с учеником, закричал: „Не выношу запаха святош! Как вы смеее отравлять воздух своим присутствием там, где находятся приличные люди!»

Он продолжал кричать и скандалить, требуя, чтобы ученик с монахом прыгнули за борт и добрались до другого берега вплавь. В какой-то момент он до того распоясался, что ударил монаха ножнами меча по лицу. Из рассеченной щеки монаха полилась кровь. Он утер ее рукавом и спокойно сказал: «Прошу тебя, успокойся. Если начнется драка, лодка перевернется, и мы все потонем».

Слова монаха подействовали на самурая отрезвляюще. Он что-то пробормотал и уселся на свое место.

Ученик же, напротив, был взбешен. Но пока находился в лодке – еле сдерживал свой гнев. Едва ступив на берег, он обратился к монаху с таким вопросом: «Считаешь ли ты, что я должен был выбросить его, как бешеную собаку, за борт, как только он замахнулся на тебя? Или же мне следовало,

подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?» Монах сказал ему знаком, что говорить не время, и, прижимая рукав к лицу, зашагал дальше. Через некоторое время их обогнал самурай. Повернувшись, он упал перед монахом на колени и попросил посвящения в ученики».

Вопросы родителям: «Как вы думаете, какая роль конструктивно (правильно) выражает свои чувства? Как вы думаете, в жизни вы больше кто – Самурай, Ученик или Монах? И в каких ситуациях?».

Ответы родителей (обсуждение)...

Ведущий рассказывает родителям о последствиях, к которым может привести то или иное выражение чувств. А также поясняет смысл притчи, используя объяснения Хохеля (психолог) (см. ниже).

Вот как объясняет эту историю Хохель С.О.

«В этой притче три героя – монах, самурай и ученик. Они соответствуют трем способам обращения со своими чувствами – подавлению, выражению и трансформации (выражающейся вначале как осознание своего состояния, а затем - как управление им). По мере познания своих чувств мы обретаем принадлежность к одному из трех описанных в притче типов - ученика, самурая или монаха.

Ученик из притчи представляет собой прекрасный пример большинства людей, незнакомых со своей чувственной природой и не умеющих владеть ею. Именно Ученики, пытаясь избавиться от боли невыраженных чувств, сидящих внутри, придумали все способы отгораживаться от них, начиная с рационализации и кончая манипуляциями.

Ученик не способен искренне радоваться настоящему моменту – он постоянно ищет способ быть занятым, озлобленным. Ученик может задыхаться от гнева, но не использовать его энергию, чтобы защитить себя, хорохориться, скрывая свой страх, или разыгрывая веселость, убегать от глубоко сидящей в нем печали. Такие люди знают только об одном способе обращения со своими чувствами – подавлении, и даже способность выражать свои чувства становится для них осязаемым шагом вперед.

Самурай – это человек, прикоснувшийся к природе своих чувств, но не исследовавший ее до конца. Он знает, что энергию гнева можно использовать для борьбы, а страха – для бегства; он смутно понимает значение радости, наполняющий его энергией для новых побед и любви, толкающий на отречение или подвиг, – но он не является хозяином своих чувств. Они приходят к нему лишь тогда, когда захотят этого сами, и делают с ним то, в чем впоследствии он может раскаяться.

И тем не менее Самураи кажутся более яркими и притягательными по сравнению с Учениками, потому что они больше могут.

Самураи богаче Учеников уже хотя бы потому, что владеют не одним, а двумя стереотипами поведения в отношении своих эмоций.

Монах – человек, познавший свои чувства и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбления так, как будто его здесь нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет мыслей о том,

что ты что-то значишь, или чем-то являешься, – значит, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль; нет осуждения или агрессии в адрес человека, который эту боль причинил. Зато есть внутреннее достоинство, проявляющееся независимо от ситуации; зато есть сила убеждения и правоты в словах, способных призвать к порядку даже самого отъявленного хулигана; зато есть красота в любом движении или поступке, способная очаровать и увлечь за собой.

Хотя подобных Монахам людей очень немного, именно они немногословно и неочевидным для окружающих образом достигают за время своей жизни самых масштабных и привлекательных целей. Их энергия не брызжет вокруг, очаровывая окружающих либо заставляя их страдать, а целенаправленно течет в заданном ими направлении. Как и Самурай, они часто становятся ядром группы, однако не той группы, которую связывают вместе лишь сиюминутные интересы или веселое времяпрепровождение, а скорее группы людей, желающих делать общее дело и угадывающих в Монахе безусловного лидера. Для того чтобы распознать Монаха и приблизиться к нему (наличие Монаха – безусловная гарантия успеха любого долговременного предприятия), человек должен уже и сам в какой-то мере обладать сходными качествами – либо стремиться самому стать таким...

Присутствие Монаха необходимо как Ученикам, так и Самураям».

Конструктивное выражение чувств

Ведущий: «Секрет конструктивного выражения чувств довольно прост. Мы рассмотрим несколько способов:

1-й способ. Определение границы личностного пространства.

Каждый человек имеет свои границы, свою личностную территорию, свой взгляд на жизнь, свое восприятие мира... Если человек по каким-либо причинам перестает видеть различия между собой и другим человеком, то это приводит к серьезным социальным последствиям, к нарушению в общении.

В таком состоянии человек требует от других сходства со своими взглядами и отказывается терпеть какие-либо различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признавать, что их дети могут отличаться от них хотя бы в чем-то, или, когда дети не соответствуют их ожиданиям.

Проблемы нарушения границ (непринятия взглядов другого человека) существуют и в отношениях взрослых. Поскольку зачастую отличия взглядов другого не уважаются и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах – конфликты и затруднения во взаимопонимании продолжают существовать. Чем больше люди ценят и уважают различия друг друга, тем лучше и глубже оказывается контакт между ними и тем проще им разрешать возникающие между ними проблемы.

Нарушение границ называют слиянием. Когда человек «В» желает, чтобы поведение человека «А» соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, он нарушает личную границу другого. Кроме того, у них появляется общая зона конфликта (область, где они пересекаются),

Если человек «В» настаивает и добивается своего, он остается целостным, а человек «А» чувствует себя ущемленным, неполноценным. (Таким человеком любят пользоваться, он не может сказать «нет»). Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности (а в целом и свою индивидуальность, и тогда последствиями такого его выбора могут быть депрессия, стрессы, психосоматические заболевания), или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию (иначе говоря, чужими притязаниями на свой образ жизни), и выталкивает человека «В» за свою границу. Если он это делает грубо, испытывая чувство гнева, между ними происходит «внешний взрыв» или конфликт.

Для того чтобы между людьми «А» и «В» не было взаимных претензий, они должны общаться на «границе контакта». В таком случае каждый из них остается целостным и никто не посягает на личную территорию другого.

Что для этого необходимо: следует разрешить другому быть таким, какой он есть, принять его со всеми его недостатками и достоинствами, не ущемляя достоинств своих.

Такая позиция ведет к психическому здоровью и гармоничному общению с другими.

Особенно эффективна такая позиция в детско-родительских отношениях.

Очень важно защищать свои границы и не нарушать границы другого человека».

Вопросы к родителям: «Какое слияние чаще встречается в вашем жизненном опыте?

Умеете ли вы противостоять ущемляющему Вас воздействию?»

Ответы родителей (дискуссия)...

2-й способ. «Я» – «Ты» высказывания или «Я» – «Ты» сообщения.

«Я-высказывание» включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Ведущий записывает на доске схему «Я-высказываний»:

«Я чувствую...(эмоция), когда ты...(поведение), и я хочу... (описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

Обсуждаются ситуации и примеры «Я» и «Ты» сообщений...

Примеры ситуаций:

1. «Это просто твой эгоизм».

Когда ты так поступаешь, я не чувствую прежней заботы. Мне бы хотелось, чтобы мы понимали друг друга, потому что для меня это важно.

2. «Ты никогда не делаешь то, чего хочу я».

Когда ты принимаешь решение за нас обоих, не спрашивая моего мнения, я чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы, так, чтобы были учтены желания обоих.

Упражнение «Посылка «я-сообщений»

Участникам в парах раздаются примеры конфликтных ситуаций. Предлагается построить «Я» – высказывания в ответ на «Ты» – сообщение. Использовать схему.

Инструкция: «Прочтите ситуацию, изучите «Ты – сообщение» и напишите «Я – сообщения» в третьей колонке. Ответы сравните с ключом».

№	Ситуация	Ты-сообщение	Я-сообщение
1	Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен	Никогда не мешай, когда кто-то читает.	
2	Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится	Ты несносный	
3	Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом	Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик	
4	Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах; ребенок крутится рядом и мешает поговорить.	Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам. Тебе нужно идти спать.	
5	Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать	Ты не заслуживаешь кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный	
6	Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело	Иди сюда, не хмурься. Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез	
7	Ребенок включил музыку слишком громко, это	Ты что, не можешь быть повнимательней	

	мешает родителям разговаривать	к другим? Почему ты включил это так громко?	
8	Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата	Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?	
9	Девочка забыла прийти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь	Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя	

Обсуждение упражнения с родителями...

Выводы ведущего: «Ты-сообщения» являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что ему следует делать (посылка решения) или какой он плохой (через порицание и оценку).

«Я-сообщения» являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на вас, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что он в чем-то плох, поскольку так себя ведет.

«Я-сообщения» бесконечно более эффективны, поскольку они налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

Мини-информация: Проблема «Я-сообщений»

«Дети часто игнорируют «Я-сообщения», особенно вначале. Они иногда предпочитают «не слышать», как их поведение воздействует на родителей.

Родителям следует посылать следующее «Я-сообщение», когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: «Смотри, я действительно имею это в виду».

Дети также часто отвечают на «Я-сообщения», посылая обратно свое «Я-сообщение». Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства. Часто, после того как ребенку сказали, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет – это понимание его чувств – и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств».

Если к соблюдению «Границ контакта» и «Я-высказываниям» прибавить «Активное слушание», то взаимоотношения с ребенком (да и со взрослыми людьми тоже) будут просто замечательными. Таким образом, всегда можно найти «общий язык» даже с самым трудным ребенком. Главное следовать простым рекомендациям, и результат не заставит вас долго ждать.

Мини-информация: «Активное слушание (АС)»

«Активное слушание» – замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседу с реципиентом.

Слушая слова и высказывания ребенка, нужно понимать, что происходит с ребенком (какие чувства он испытывает и какая потребность лежит за его высказываниями), т.е. следует раскрыть мотив его слов.

Применяя активное слушание, нужно декодировать чувства и эмоции ребенка, закодированные им во время высказывания, так как ребенок не всегда точно может представлять свое эмоциональное состояние, а тем более точно назвать то, что он чувствует. И ему понадобится помощь взрослого».

Упражнение «Навыки активного слушания»

Ведущий озвучивает высказывания ребенка. Участникам предлагается определить, что чувствует при этом ребенок.

№	ГОВОРИТ	ЧУВСТВУЕТ
1	Осталось только 10 дней до конца школы	Радость, облегчение
2	Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора	Гордость, приятно
3	Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад	Страх, боязнь
4	Я никогда не буду лучше Саши, делаю, делаю, а он все равно лучше меня	Чувство неадекватности, обескураженности
5	Все дети пошли гулять, мне не с кем играть	Оставленность, покинутость, одиночество
6	Саше родители разрешили поехать в школу на велосипеде, а я езжу лучше него	Чувство родительской несправедливости и своей компетентности
7	Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать, я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам	Компетентность, нежелание принимать помощь
8	Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случается	Боль, злость, чувствует, что его не любят

Вывод ведущего: «Когда родители отвечают на проблемы ребенка через АС, они обнаруживают, что ребенок часто начинает думать о самом себе: анализировать свои проблемы, находить конструктивные решения. АС создает доверие, в то время как советы, выводы, инструкции и т.п. передают недоверие, т.к. ответственность за решение забирают у ребенка Поэтому АС – эффективный путь воспитания самоконтроля, ответственности и независимости».

Упражнение «Диктат»

Цель: осознать права ребенка и принять их; нельзя принимать решение за ребенка.

Ведущий выбирает одного из родителей для выполнения упражнения, который будет изображать ребенка.

Ведущий: посмотрите пожалуйста на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура – треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а я – мать. Я очень забочусь о своем ребенке, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещаю прыгать ребенку по лужам, бегать по улице (завязывает ему ноги ремешком, либо ленточкой), запрещаю прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот (завязывает руки), запрещаю смотреть на вещи, которые по вашему мнению, не нужно видеть ребенку – (завязывает глаза), слушать то, что говорят взрослые (завязывает уши), не хочу разговаривать с ребенком и говорю закрой рот – (завязывает рот). Посмотрите на моего ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно.

Эти все действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

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

Ведущий: вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы.

Нельзя запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с родителями, ребенок развивается и это влияет на социализацию ребенка.

Рекомендации ведущему. Во время обсуждения добиться единства мнений: что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить самого ребенка, нельзя принимать решение за ребенка.

Психологический комментарий. Упражнение дает возможность осознать права ребенка и принять их.

Ведущий: «Особое внимание для воспитания в ребенке здоровых эмоций, доброжелательности и правильного позитивного мышления нужно уделять развитию положительных эмоций».

Вопрос к родителям: «Как вы развиваете в ребенке положительные эмоции? Приведите примеры.»

Ответы родителей...

Вывод ведущего: «Самый главный путь к развитию положительных эмоций у детей – это любовь. Любить своего ребенка – это целая наука».

Мини-информация: «Любовь»

«Любовь – самое высшее чувство. Разумеется, каждый из нас убежден, что любит своего ребенка. Мы любим своих детей, но далеко не все

проявляем свою любовь столь очевидно, чтоб ребенок почувствовал ее. (Например: ребенок не ощущает нашу любовь и нежность, когда мы энергично отмываем ему уши и т.п.) Кроме того, столь же верно, что он вызывает у нас не только любовь, но порой и досаду, раздражение, сожаление, нетерпение и даже отчаяние. Эти чувства мы бессознательно проявляем куда более драматично и убедительно, нежели нашу любовь. И для многих родителей – это норма поведения!

Люди вкладывают в понятие любви тот смысл, который соответствует их личному развитию. И поэтому далеко не каждый вид любви приносит им радость.

Итак, Любовь может быть трех видов – детская, взрослая и совершенная. Детская – люблю за то, что ты делаешь для меня или даешь мне.

Взрослая – люблю за то, что имею возможность делать для тебя или давать тебе.

Совершенная – люблю за то, что ты есть, – безотносительно к тому, что ты мне даешь, или что я тебе даю; что ты для меня делаешь, или я для тебя делаю.

Например...

Детская любовь: «Если я люблю тебя, то ты должен...» Это любовь потребителя – но не обязательно в лице ребенка. Высказывания: «Если любишь – купи игрушку», «Если любишь – учись хорошо», «Если любишь – не расстраивай меня».

Взрослая любовь: «Если я люблю тебя, то я должен...» Это любовь инвестора.

Высказывания: «Хоть ты и бестолковый работник, но выгонять тебя не хочется, потому что ты долго учился за наш счет».

Детская и взрослая любовь очень насильственны. По существу, они представляют собой маятник, который качается от радости к печали, от принятия к непринятию, от любви к гневу и насилию.

Только совершенная любовь является настоящей, а также постоянным источником радости».

Вопрос к родителям (не для ответа, а для размышления): «Какую любовь проявляете вы по отношению к своему ребенку?»

«Любовь нерадостного типа ущербна, потому что отрицает чужую (или свою) свободу. И в этом отрицании она должна либо зайти настолько далеко, чтобы отрицать саму себя, либо вырасти в любовь совершенную (в тотальное принятие себя и другого человека без желания его исправлять или переделывать, оценивать, или критиковать, ублажать или контролировать). Любовь же к себе выражается в том, что, понимая сущность другого и, принимая его таким, каков он есть, мы придерживаемся грани, за которой не позволяем ему нанести себе вред.

Итак, главной составляющей Любви является безусловное принятие.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, а просто так, просто за то, что он есть.

1. Потребность в любви и принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе».

2. Не менее важен телесный контакт с ребенком. Психологами рекомендовано обнимать ребенка не менее 4-х раз в день (что просто необходимо каждому для выживания), а для хорошего самочувствия нужно не менее 8-ми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно же, ребенку подобные знаки принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться».

Подведение итогов. Рекомендации родителям:

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
 - Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
 - Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
 - Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
 - Говорите о своих чувствах ребенку – делиться своими чувствами, значит доверять!
 - Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях – он должен чувствовать в вас любовь и опору!
 - Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
 - Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!
- Удачи вам и побольше положительных эмоций!

Рефлексия. [12]

Тренинг для родителей на тему: «Родительская компетентность»

Введение. Приветствие участников занятия

Перед началом занятия родителям предлагается заполнить анкету.

Основная форма проведения встреч – практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки взаимодействия с детьми.

Упражнение «5 ситуаций»

Необходимо написать 5 жизненных ситуаций, связанных с ребенком: «Чувствую себя хорошо» и «Чувствую себя плохо».

Обсуждение. Сравнить ситуации, вызывающие те или иные чувства, которые встречаются у родителей. Выделить те, которые встречаются наиболее часто.

Основная часть

Упражнение «Без маски»

Тренер раздает заранее приготовленные карточки, на которых написано начало предложений, участники должны их продолжить. После того, когда все ответят, эти карточки передаются по кругу по часовой стрелке до тех пор, пока все родители не продолжат каждое предложение.

«Особенно мне нравится, когда...», «Мне бывает...», «Думаю, что самое важное для моего ребенка...», «Мой ребенок...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...», «Стыдно, когда я...» «Думаю, что самое важное для меня, как для родителя...», «Мне особенно приятно...», «Мне бывает неловко перед ребенком, когда...», «Особенно меня...», «Что мне хотелось бы изменить в себе, так это...», «Когда...», «Иногда ребенок не понимает меня, потому что я...», «Раздражает то, что я...».

Данное упражнение полезно провести и в конце всех занятий, немного изменив начало предложений.

Упражнение «Говорящий – Слушающий»

Родители разбиваются на пары. Один участник будет говорить, а другой слушать. Упражнение проходит в три этапа:

1 этап. В течение 5 минут первый участник («говорящий») сообщает о своих трудностях в общении с ребенком. При этом обращает внимание на те моменты, которые порождают эти трудности. Второй родитель активно слушает.

2 этап. Оба участника обсуждают, что в поведении слушающего помогло высказаться, а что мешало. (1 минута).

3 этап. В течение 5 минут первый участник говорит о своих сильных сторонах в общении с ребенком, о том, что помогает устанавливать контакт.

Затем участники меняются ролями. (Это упражнение помогает родителям по-новому взглянуть на свое общение с ребенком).

Упражнение «Мозговой штурм»

Психолог зачитывает родителям различные трудные жизненные ситуации, по вопросам которых они чаще всего обращаются к психологу. Например: «Как уложить ребенка спать, если он этого не хочет?»; «Как реагировать на детские страхи (страх разлуки, боязнь чужих, страшные сны)?»; «Почему ребенок такой вредный, перечит всем?»; «Ребенок все время всех задирает, дерется со всеми. Что делать?»; «Ребенок скрывает от

родителей плохие оценки. Как поступить?»; «Ребенок постоянно просит у родителей деньги. Давать ему или нет?» и т.д.

На основе вышеописанных рекомендаций и приемов, с помощью обсуждения и мозгового штурма родители сами отвечают на волнующие их вопросы. Это упражнение учит родителей анализировать проблемы своих детей, помогает взглянуть на них со стороны и найти правильный способ решения трудных ситуаций.

Упражнение «Прогноз»

Родителям необходимо действуя по следующему алгоритму «Проблема – Поиск – Вывод» предположить, как может развиваться определенное событие в отношениях «Родитель – Ребенок». Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. В работе возможно использование шестерки слуг «Что? Кто? Как? Почему? Где? Когда?».

1 ситуация: Проблема – упорство родителя в решении конфликтной ситуации. Поиск – групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске). Вывод: ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

2 ситуация: Проблема – деспотизм родителя. Поиск – групповое рассуждение. Вывод: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, «отыграться» на других, на слабых.

3 ситуация: Проблема – обилие запретов. Поиск – групповое рассуждение. Вывод: – подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

4 ситуация: Проблема – подросток Вам мстит. Поиск – групповое рассуждение. Выводы: – ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

5 ситуация: Проблема – родители видят в подростке ребенка.

Поиск – групповое рассуждение. Вывод: «перестройка» отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

Анализ упражнения:

– К каким выводам пришли в ходе работы?

– Предложения каких родителей, по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

Упражнение «Шаг за шагом»

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

Первый этап «Прояснение». Сначала необходимо выслушать ребенка. Уточнить – в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему. Рассказать

ребенку более точно о своем желании и переживании. Понять, какая потребность ребенка ущемлена. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

Второй этап «Банк идей». Начать с вопроса: «Как же нам быть?», «Как поступить?» Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

Третий этап «Важный выбор». Провести совместное обсуждение предложений. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.

Определить и осознать истинные желания друг друга. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать «трудные» вопросы.

Четвертый этап «Контроль»

Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

Анализ упражнения:

– Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?

– Какой из этапов вам показался более сложным?

– Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?

Упражнение «Зонтик качеств»

Родители по группам рисуют по 4 зонтика: два зонтика с положительными качествами: своими и своего ребенка, два других – с отрицательными. По желанию зачитываются качества родителей и детей.

Обсуждение: что ощущал родитель, когда выполнял задание?

Затем на ватмане или доске строим общие зонтики и смотрим, каких качеств больше.

Это упражнение помогает увидеть положительные качества – найти «свет» в душе ребенка!

Упражнение

«Способы выражения недовольства своим ребенком и способы похвалы»

Родители встают в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу. Участники внешнего круга вначале ругают, а затем хвалят своего партнера (затем они меняются ролями).

Обсуждение:

– что чувствовали в первом и втором случаях?

– чего было больше?

– что было проще?

– что лучше удавалось партнеру?

– конфликт – чья это проблема?

Рефлексия. Упражнение

«Копилка идей по укреплению семейных традиций»

Все участники пишут на листке бумаги идею, которая, по их мнению, способствует укреплению семьи и налаживанию отношений с детьми и опускают ее в ящик или мешок. Затем по очереди вытаскиваю идею, озвучивают ее и дают анализ (может ли такая идея оказаться успешной?). Идет обсуждение.

Подведение итогов. Обсуждение.

Раздаточный материал

Анкета для родителей

Цель анкетирования: определить меру необходимости проведения тренинга родительской компетентности.

Ф.И.О. _____

Дата заполнения _____

1. Участвовали ли Вы когда-нибудь в тренингах?
2. Можно ли назвать Ваше родительство полностью компетентным?
3. Применяете ли Вы по отношению к ребенку эффективные воспитательные меры?
4. Стоит ли совершенствоваться в родительской компетентности родительства?
5. Как Вы считаете, Вашего ребенка интересуют особенности детско-родительских отношений?
6. Готовы ли Вы к постоянной и системной работе на получение положительного результата?
8. Имеете ли Вы возможность в течение недели выделить день, который могли бы посвятить ребенку (указать день _____)
9. Как Вы считаете, совместными усилиями детей, родителей и психолога достигнем ли мы положительных изменений в системе воспитательных воздействий? [13]

Занятие с элементами тренинга «Я успешный родитель»

Цели:

- осознание собственных родительских позиций и расширение осознанности мотивов воспитания в семье;
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей и гармонизация стиля воспитания;
- профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков.

Задачи:

- дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье.

– дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

– обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания, овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

– самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских отношений: преодоление уже сформировавшихся стереотипов поведения и паттернов.

– осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Ход тренинга

Введение. Приветствие участников тренинга. Знакомство участников друг с другом.

Упражнение «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение «Этажи». Предлагается представить, что родители сейчас находятся перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

– на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;

– на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;

– на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.

Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Тезис: когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» – был умным.... Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей.

И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Основная часть

Осознание родительских установок

Рассказ психолога о сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии на восприятие реальности. Основной тезис: «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 «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», то есть рациональные, эффективные – и «мешающие», то есть 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: «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».

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 «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 тезис: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются».

Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение «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», 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 (термин, описывающий это явление, – «эмпатия»).

Упражнение «Я – хороший родитель». Каждому участнику предлагается в течение одной 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, одобрителный кивок головой).

Почему мы против подавляющих наказаний

Упражнение «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.

Установление границ дозволенного поведения

Предоставление свободы выбора и выяснение логических последствий этого выбора – 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, так как...»).

3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.

4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Способы повышения самоуважения детей

Наши замечания и общение без слов помогают детям или быть довольными собой, или чувствовать себя некомфортно.

Упражнение «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 понятии 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 она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Неэффективные стратегии

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

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

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

Упражнение «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегорию, родители приходят к выводу, 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 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 другим делом.
3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «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 «Передача контроля». Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

Подведение итогов

Родители письменно или устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью тренинговой работы. 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? [14]

Психокоррекционные групповые занятия для детей и родителей «Друг другу навстречу» [15]

Занятие 1

Цели занятия:

- создать благоприятные условия для взаимодействия подростков и их родителей;
- способствовать эмоциональному сближению ребенка и родителя;
- тренировать навыки конструктивного взаимодействия в отношениях ребенок-родитель;
- предоставить детям и родителям возможность выражать свои чувства и эмоции;
- побудить участников группы к совершенствованию системы взаимоотношений внутри семьи.

Введение

Психолог знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы. Психолог рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены.

Обсуждение принципов групповой работы

1. Доверительный стиль общения

Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас»

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это работа механизма психологической защиты.

Но наша основная задача – превратить группу в особое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.

3. Персонификация высказываний

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа «Большинство людей считает, что...» на «Я думаю ...»; «Некоторые из нас думают ...» на «Я думаю...» и т.п.

4. Искренность

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить откровенно, то мы молчим. Это правило предполагает открытое выражение чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность.

5. *Конфиденциальность относительно всего происходящего в группе*

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.

6. *Акцент на сильных сторонах личности*

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работаем. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее доброе слово.

7. *Недопустимость непосредственных оценок человека*

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение.

8. *Активное участие в происходящем*

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

9. *Уважение к говорящему*

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем и даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы не перебиваем человека, пока он не закончит говорить. Лишь после этого мы задаем вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Знакомство

Участники по кругу представляются по следующему алгоритму:

- представляются по имени;
- каждый ребенок и родитель называют по 3 положительных качества, которые, на их взгляд, присущи их родителям и соответственно детям.

При обсуждении важно отметить чувства, возникающие при представлении и возможные трудности при выполнении задания.

Упражнение «Народная мудрость»

Цель: способствовать осознанию:

- значимости семьи в жизни человека;
- психологической и социальной роли детей и родителей;
- важности и необходимости психологической поддержки внутри семьи.

Процедура проведения:

Группа делится на две части: дети и родители.

Задача участников – истолковать смысл предложенных пословиц, касающихся отношений в семье.

Каждой группе психолог предлагает для рассмотрения следующие пословицы:

Группе детей:

1. «Без корня и трава не растет».
2. «При солнышке тепло, при матери добро».
3. «Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает»

Группе родителей:

1. «Порванную веревку как ни вяжи, все узел будет».
2. «Потихоньку и ольху согнешь, а в крутце и вяз сломишь».
3. «Не мы на детей походим, они на нас».

В заключение группы приводят свои интерпретации пословиц, поясняют, что имели в виду наши предки и насколько это актуально сегодня.

Упражнение «Идеальная семья»

Цели:

- создать условия для эффективного обмена мнениями между родителями и детьми об идеальной семье;
- актуализировать проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми;
- способствовать осознанию адекватности системы требований и ожиданий относительно членов своей семьи;
- стимулировать участников группы к совершенствованию семейных взаимоотношений;
- адаптировать идеальные представления к реальным условиям и людям.

Процедура проведения:

Участники группы в процессе индивидуальной работы отвечают на следующие вопросы:

- как вы представляете себе «идеальную» семью?
- представление о «правильном» воспитании детей;
- характеристика «хороших детей» и «хороших родителей»;
- ожидание родителей и детей в отношении друг друга;
- можно ли назвать мою семью идеальной?
- чего не хватает, чтобы моя семья считалась таковой?
- для чего в жизни нам необходимы идеалы?

Затем родитель и ребенок обсуждают свои позиции, собственное видение «идеальной» семьи, анализирует точки соприкосновения и разногласия во взглядах.

Далее выводы, сделанные во время работы в паре, выносятся на обсуждение группы.

Упражнение «Футболка с надписью»

Цели:

- предоставить ребенку и родителю возможность совместного решения поставленной задачи;

– создать условия для определения жизненного кредо семьи, семейных установок и системы ценностей.

Процедура проведения:

Работа осуществляется в парах родитель – ребенок.

Инструкция выполнения упражнения:

Вам предложили принять участие в семейном конкурсе: «Моя семья».

Участниками команды являются члены вашей семьи.

На футболках, в которые вы будете одеты, необходимо сделать надпись, отражающую жизненное кредо вашей семьи.

На этапе обсуждения участники знакомят группу с результатами совместной деятельности.

Подведение итогов. Рефлексия занятия.

Цели:

- обозначить эмоциональное состояние участников;
- оценить эффективность занятия.

Процедура проведения:

Участникам предлагается поделиться с окружающими своими чувствами, впечатлениями, расставить акценты на позитивных и негативных моментах во время занятия, проговорить свои пожелания на следующий день.

Далее предлагается оценить эффективность занятия по пятибалльной шкале (индивидуально, анонимно).

Занятие 2

Цели занятия:

- информировать родителей об особенностях стилей семейного воспитания;
- побудить родителей к анализу собственного стиля воспитания в семье, родительских стереотипов во взаимоотношениях с детьми;
- способствовать осознанию последствий их использования;
- стимулировать родителей и детей к совершенствованию своих взаимоотношений;
- создать условия для отработки навыков конструктивного взаимодействия.

Приветствие:

Цель:

- создать благоприятный психологический климат, способствующий открытому доверительному отношению внутри группы.

Процедура проведения:

Перебрасывая мяч, друг другу, участники продолжают фразу: «Я рад тебя видеть, потому что...».

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цели:

- способствовать осознанию возможных вариантов оказания помощи друг другу;
- стимулировать участников к принятию ответственности на себя в сложных жизненных ситуациях; осознавая при этом степень внедрения в жизненное пространство другого человека;
- побудить к осознанию собственной позиции при решении проблемных ситуаций.

Процедура проведения:

Участники разбиваются на пары родитель – ребенок, на каждом этапе взрослые и дети пробуют себя в роли «слепого» и «поводыря».

«Слепой» – выполняет упражнение, закрыв глаза;

«Поводырь» – старается оказать помощь «слепому» во время перемещения по залу.

Упражнение проводится в 3 этапа:

1 этап: «Поводырь» старается максимально опекать своего «слепого», обхватив его руками за плечи и задавая траекторию движения.

2 этап: «Поводырь» поддерживает «слепого» под руку, находясь рядом с ним, при этом предоставляя «слепому» достаточную степень свободы во время движения.

3 этап: «Поводырь» и «слепой» слегка касаются друг друга ребром ладони. При этом курс движения определяет «слепой».

Задача участников на каждом этапе, находясь в роли как «поводыря», так и «слепого», отследить и запомнить свои чувства и мысли.

По завершении взаимодействия в парах, участники делятся своими ощущениями и мыслями с группой. Во время рефлексии необходимо провести аналогию с жизненными ситуациями, делая основной акцент на взаимодействии детей и родителей.

Информационный блок, посвященный различным стилям родительского воспитания

Цели:

- ознакомить родителей с особенностями различных стилей воспитания в семье;
- побудить родителей к анализу собственного стиля во взаимоотношениях с ребенком;
- способствовать осознанию последствий его использования;
- создать условия для конструктивного диалога между ребенком и родителем, обмена мнениями и чувствами.
- сопоставить взрослый и детский взгляд на семейное воспитание, обратить внимание на разницу в подходах, потребностях, ценностях, характерных для разных поколений семьи.

В качестве основы при обсуждении можно использовать схему Э. Шеффера (22) – зависимость отношений от чувств родителей к ребенку и особенностей контроля за его поведением (см. следующую страницу)

Свобода

(предоставление самостоятельности)

устранившийся

либеральный

безразличный

помогающий

Враждебность

требовательный

нетерпимый

суровый, властный

Любовь

покровительствующий

чрезмерно оберегающий

Контроль

Проведение дискуссии, направленной на обсуждение преимуществ и недостатков каждого стиля, последствия их использования.

На следующем этапе участникам группы предлагается определить, какой стиль воспитания имеет место в его семье.

Родители, соответственно, оценивают свой стиль, ребенок, в свою очередь, оценивает стиль своих родителей.

Далее в парах родитель – ребенок происходит обмен мнениями и аргументацией своей точки зрения.

По завершении участники делятся результатами совместной работы: своими впечатлениями, выводами.

Упражнение «Чертополох и роза»

Цели:

– обучать навыкам выражения критики или негативных чувств социально приемлемыми способами;

– тренировать навыки выражения одобрения и оказания психологической поддержки.

Процедура проведения:

Дети и родители дарят друг другу 2 предмета, чертополох и розу.

Первым дарится «чертополох» со словами: «Я дарю тебе этот чертополох с пожеланиями того, чтобы ты ...»

Критика произносится в форме пожелания или доброго совета.

«А эту розу я дарю тебе за то, ...»

Отмечаются положительные качества и поступки людей.

По окончании участники обмениваются чувствами и мыслями. Следует уточнить, что было легче или труднее дарить.

Упражнение «Шиворот навыворот»

Цели:

– закрепить информацию, обсуждаемую на занятии;

– побудить к анализу собственного поведения;

– снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения:

Участники делятся на 2 группы: дети и родители.

Каждой из групп предлагается написать рекомендации для родителей и детей.

Группа родителей составляет следующие рекомендации:

Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка.

Как отучить ребенка от самостоятельности.

Как занижить самооценку ребенка.

Группа детей работает над аналогичными рекомендациями:

Что нужно делать, чтобы потерять доверие родителей.

Что необходимо делать, чтобы родители постоянно контролировали и читали нотации.

Как потерять уважение родителей.

Затем рекомендации зачитываются и обсуждаются.

6. Ритуал прощания и рефлексия занятия

Каждому участнику по кругу предлагается закончить фразу: «Сегодня я ...».

Далее оценить эффективность занятия по пятибалльной шкале (анонимно, индивидуально).

Занятие 3

Цели занятия:

- создать условия для объективного восприятия мира взрослых и детей;
- способствовать сближению позиций представителей разных поколений;
- способствовать рассмотрению диапазона взглядов на проблемы, возникающие в жизни;
- побудить участников к анализу собственного отношения к различным проблемам;
- оценить степень взаимопонимания между родителями и детьми.

Приветствие:

Цель: создать благоприятную атмосферу и условия для сплочения группы.

Процедура проведения:

Каждый участник приветствует окружающих и продолжает фразу: «Хочу пожелать всем...».

Упражнение «Отношение к проблеме»

Цель:

- побудить участников к осознанию различий в позициях и взглядах на одну и ту же проблему.

Процедура проведения:

Работа осуществляется в парах родитель – ребенок:

- пара выбирает проблему, наиболее часто возникающую в жизни;
- затем взрослый и ребенок стараются представить ее, как катастрофу;
- далее они представляют данную проблему как нечто незначительное.

По окончании выполнения задания происходит обсуждение, и делаются выводы.

Упражнение «Меняемся ролями»

Цели:

- сопоставить позиции и взгляды «отцов» и детей;
- создать условия для более объективного восприятия мира взрослых и подростков;
- способствовать уважительному отношению к позициям друг друга;
- побудить к анализу собственных представлений о проблемах другого поколения, оценить их объективность.

Процедура проведения:

Участники делятся на группы детей и родителей.

Каждая из групп составляет 2 списка проблем:

- проблемы, актуальные для родителей;
- проблемы, значимые для подростков;
- ранжируют проблемы, исходя из их значимости.

Далее происходит сравнение и обсуждение наработанных материалов по следующей схеме:

- на первом этапе дети зачитывают список, касающийся родительских проблем, обосновывая свою позицию.

Затем свой список зачитывают родители.

Происходит обсуждение, сравниваются позиции детского восприятия значимости взрослых проблем и позиции взрослых. Насколько их взгляды совпадают.

- на втором этапе родители знакомят детей со списком проблем, являющимися, на их взгляд, актуальными для подростков.

Далее ребята озвучивают список, где указаны волнующие их проблемы.

Происходит также сравнение позиций, соответственно делаются выводы.

Упражнение «Здорово, что мы вместе...»

Цель: способствовать эмоциональному сближению детей и родителей.

Процедура проведения:

Каждый из участников тренинга составляет 5 предложений, адресованных своему родителю или ребенку, которые начинаются словами: «Здорово, что мы вместе...». Далее каждый озвучивает на группу то, что он написал. По завершении упражнения следует уточнить, насколько легко было выполнить задание; чувства, возникающие во время выполнения упражнения.

Ритуал прощания:

Инструкция ведущего: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Оценка эффективности занятия по пятибалльной шкале.

Занятие 4

Цели занятия:

- предоставить возможность прояснения отношений между родителем и ребенком посредством вербализации своих чувств и мыслей;
- создать условия для получения обратной связи;
- побудить к анализу и осознанию своего отношения к близкому человеку;
- способствовать обучению способам конструктивного взаимодействия родителей и детей.

1. Ритуал приветствия:

Каждый участник сообщает группе о своем эмоциональном состоянии и настрое на предстоящее занятие.

2. Упражнение: «Все, некоторые, я...»

Цели:

- способствовать снятию напряжения;
- развивать навыки свободного общения;
- почувствовать принадлежность к группе.

Процедура проведения:

Участники сидят на стульях по кругу, водящий стоит в центре и произносит: «Меняются местами те, кто ...» (продолжение фразы может быть любым: акцент на внешних качествах, интересах, вкусах, привычках, ценностях и т.д.).

Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Следующим водящим становится тот, кому не хватило места и т.д.

Можно обратить внимание, на какие объединяющие признаки делают, в основном, акцент участники группы.

3. Упражнение «Ассоциации»

Цели:

- стимулировать осознание особенностей личности каждого участника;
- предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей; соотнести самооценку и оценку членов группы;
- способствовать формированию умения слушать и давать обратную связь;
- способствовать коррекции восприятия себя и других.

Процедура проведения:

Участникам группы предлагается в течение 1–2 минут внимательно посмотреть друг на друга. Далее любой человек заявляет о желании услышать ассоциации, возникающие у членов группы при восприятии его личности. И все по кругу высказывают свои ассоциации, связанные с этим человеком. Ассоциации могут быть любые: образы из мира растений и животных, предметы быта, явлений природы и т.п.

При обсуждении участники делятся своими впечатлениями и чувствами.

4. Задание «Оцениваем друг друга»

Цели:

- способствовать вербализации своих чувств, мнений;
- создать возможность для конструктивного обсуждения возникающих проблем между родителями и детьми;
- создать условия для получения обратной связи;
- побуждать к анализу причин разногласий во взаимоотношениях.

Участникам предлагается заполнить следующую таблицу:

Что огорчает в моем ребенке (родителе)	Что меня радует в моем ребенке (родителе)
1.	1.
2.	2.

Далее родитель и ребенок имеют возможность поделиться информацией, работая в парах.

По окончании выполнения задания группа обсуждает:

- какую часть таблицы было труднее заполнить, где получилось больше записей;
- происходит обмен мнениями, впечатлениями, чувствами во время заполнения таблицы, во время работы в парах.

5. Дискуссия на тему: «язык принятия» и «язык непринятия»

Цель: побудить участников к осознанию конструктивных и неконструктивных способов взаимодействия.

Ответы на вопросы в предыдущем задании позволят выйти на обсуждение данной темы.

Психолог с участниками группы обсуждает, что значит «принятие» или «непринятие» другого человека.

Как мы выражаем «язык принятия» и «язык непринятия», рассматривая при этом конкретные примеры.

Рассмотрим следующие параметры:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой конфетами») – и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временное качество («Сегодня у тебя задание не получилось») – и постоянное («У тебя никогда ничего не получается, как следует»);
- невербальные проявления (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Предлагается вопрос для обсуждения:

«Как я понимаю, что меня или принимают, или не принимают окружающие люди?».

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия».

В качестве примера ведущему предлагается вариант таких изысканий группы.

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
-----------------	-------------------

Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Поддержка	Игнорирование
Выражение заинтересованности	Команды
Сравнение с самим собой	Приказы
Одобрение	Подчеркивание на неудачи
Согласие	Оскорбление
Позитивный телесный контакт	Угроза
Улыбка	Наказание
Контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Поощрение	
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

В таблицу вошли вербальные и невербальные проявления «языка принятия» и «языка неприятия».

6. Упражнение «Эксперимент»

Цель: обучать участников группы способам конструктивного общения.

Процедура проведения:

Подросткам по желанию предлагается сказать какую-либо фразу. Далее взрослые формулируют ответ сначала на «языке неприятия», а потом на «языке принятия». Дети обсуждают и выбирают те ответы, которые вызвали у них наиболее сильные чувства.

В ходе работы важно сделать акцент на том, что согласие и принятие не одно и то же. Легко продемонстрировать принятие, во всем соглашаясь; гораздо труднее, не выражая согласие, дать понять другому человеку, что его принимают и считаются с ним, несмотря на разные точки зрения.

7. Психогимнастическое упражнение

Цели:

- снять эмоциональное напряжение;
- побудить участников к оценке своей способности понимать других людей.

Процедура проведения:

Участники передают по кругу чувства с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Один из участников старается передать любое чувство (или представление о нем) соседу, в тот – следующему участнику. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, для распознавания чувства можно полагаться только на ощущения рук. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как его получили, или придумать иной способ, важно лишь сохранить полученное чувство.

8. Рефлексия занятия:

Цели:

- оценить эмоциональное состояние участников;
- получить обратную связь.

По кругу каждый продолжает фразу: «Сегодня я ...».

Далее оценивается эффективность занятия по пятибалльной шкале.

Занятие 5

Цели занятия:

- способствовать формированию объективного отношения к конфликту;
- информировать участников группы о возможных вариантах поведения в конфликтной ситуации, последствиях их применения;
- побудить к анализу собственного стиля поведения при решении проблем;
- обучать участников конструктивным способам разрешения конфликта.

1. Приветствие:

Цель: создать благоприятный психологический климат и атмосферу доверия в группе.

Процедура проведения:

Каждый участник произносит фразу, начинающуюся словами: «Мне приятно быть в нашей группе, потому что ...».

2. Упражнение «Козлятушки»

Цели:

- создать условия для отработки навыка убеждения;
- проанализировать способы достижения поставленной цели; их эффективность;
- стимулировать подростков к конструктивному групповому взаимодействию и совместному принятию решения.

Во время вводной части ведущий напоминает участникам группы сказку про волка и семерых козлят: «Мама ушла, козлята остались дома одни. Кто-то стучится в дверь и утверждает, что он не волк, а мама – коза. Задача козлят, которые в данном случае выполняют роль своеобразных судей, проявить проницательность и, в диалоге с претендентом на роль мамы – козы, понять, действительно ли этот неизвестный является тем, за кого он себя выдает, или это «волк в овечьей шкуре».

Процедура проведения:

Группа делится на две части. Дети играют роль козлят – экспертов, а родители – претендентов, пытающихся убедить экспертов в своей благонадежности. Претендентам предлагаются роли лисы, тигра, волка, мамы – козы и т.д.

Задача у любого претендента одна – убедить «козлят» довериться им и пустить в дом. Время убеждения ограничено (по договоренности с членами

группы). Исполнители ролей «козлят» могут совещаться между собой, стремясь выработать способ принятия решения в предстоящей игре.

Претендент может говорить и делать все, что угодно. Козлята также могут разговаривать с ним и между собой.

По истечении заданного времени «козлята» решают, пускать претендента в дом или нет.

В любом случае, претендент не раскрывает свою скрытую роль до того момента, пока последний из претендентов не завершит свою попытку.

Обсуждение происходит следующим образом:

1 этап: – родители проговаривают свои роли;

– какие чувства возникали, когда отказывали или разрешали войти в дом;

– какие способы убеждения применяли, что являлось наиболее эффективным.

2 этап: – дети аргументируют свой выбор во время принятия решения;

«Конфликты и способы их решения»

Ведущий обозначает тему дальнейшего занятия – конфликты в нашей жизни.

Обозначив тему, участникам предлагается выполнить следующее задание.

3. Упражнение «Ассоциация»

Цели:

– выявить отношение к конфликту;

– способствовать осознанию конструктивных сторон конфликта.

Процедура проведения:

Участникам предлагается дать ассоциацию на понятие «конфликт», используя аналогию с погодой, живой природой, цветом и т.п.

При обсуждении ассоциаций следует проанализировать объективность отношения к конфликту, затем обсудить его конструктивные стороны.

4. Информационный блок:

Ведущий знакомит участников со стилями поведения в конфликте (конкуренция, приспособление, уклонение, компромисс, сотрудничество), преимуществами и недостатками каждого из них; условиями их выбора, ситуациями, в которых следует применять тот или иной стиль.

5. Упражнение «Копилка»

Цели:

– собрать материал для дальнейшего использования в процессе занятия;

– создать возможность осознания распространенности проблем.

Процедура проведения:

Каждому члену группы предлагается написать на листочке конфликтную ситуацию, возникающую между родителями и детьми. Далее ведущий собирает записки в символическую копилку, а затем знакомит участников с их содержанием. Для дальнейшей работы выбираются наиболее часто повторяющиеся ситуации.

6. Задание «Разыграем конфликт»

Цели:

- способствовать закреплению полученной информации;
- создать условия для анализа реальной конфликтной ситуации;
- способствовать пониманию чувств и переживаний партнера по конфликту;
- побудить к осознанному, а не спонтанному выбору адекватного стиля поведения в конфликте.

Выбрав конкретный конфликт, предъявленный участниками на предыдущем этапе, попытаться его изобразить. Причем, при разыгрывании конфликтной ситуации, исполнителям предлагается поменяться ролями, т.е. родителей играют дети, и, наоборот, детей – родители.

При обсуждении рекомендуется уточнить:

- чувства, возникающие в процессе взаимодействия;
- что вызвало сопротивление и негативные эмоции;
- что способствовало разрешению конфликта.

7. Ритуал прощания

Участники заканчивают фразу, начинающуюся словами: «Сегодня я понял, что...».

8. Оценка эффективности занятия**Занятие 6****Цели занятия:**

- обучить участников способам эффективной коммуникации для разрешения проблем;
- предоставить возможность решения реально существующих конфликтных ситуаций;
- обеспечить эмоциональную поддержку.

1. Процедура приветствия:**Цели:**

- создать благоприятную атмосферу;
- получить позитивную обратную связь.

Перебрасывая мяч, участники делают комплименты друг другу.

2. Информация об алгоритме решения конфликта

Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспронизышного метода решения конфликтов по Г. Гордону (17). Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых необходимо знать и применять их, чтобы избежать лишней трудностей при решении конфликтов, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов.

Алгоритм разрешения конфликта представлен в виде таблицы (подготовить в качестве стимульного материала и раздать участникам на руки).

Шаги	Цели	Действия
------	------	----------

1. Распознавание и определение конфликта.	Вовлечь «партнера» в процесс решения проблемы.	Четко и немногословно сообщить «партнеру», что существует проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество «партнера» необходимо.
2. Выработка возможных альтернативных решений.	Собрать как можно больше вариантов решения.	Узнать решения «партнера» (свои можно предоставить позже), не оценивая и не принижая предложенные им. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.
3. Оценка альтернативных решений.	Помочь «партнеру» высказать свое мнение по каждому варианту.	Предложить «партнеру» высказаться, какие из решений выглядят лучше, чем остальные; дать ему возможность выразить свои чувства и интересы, высказать мнение о наиболее приемлемом варианте и о том, что не устраивает (или устраивает) «партнера» в других вариантах решения конфликта.
4. Выбор наиболее приемлемого решения.	Принять окончательное решение.	Узнать, что думает «партнер» о совместно выбранном решении, принимает ли он его. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.
5. Выработка способов выполнения решения.	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения.	Обсудить вопросы типа: «Когда начнем? Кто будет следить за временем?» Каковы будут критерии качества выполняемой работы? и т.п.
6. Контроль и оценка результатов.	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.	Интересоваться, по-прежнему ли партнер доволен принятым решением и его результатами. Сообщить о своих чувствах и мыслях по поводу результатов решения (они могут изменяться). Пересмотреть или скорректировать решение, если это потребуется.

3. Упражнение «Решим проблему»

Цели:

- отработать алгоритм решения конфликта;
- создать условия для решения реальных проблемных ситуаций.

Для работы в парах родитель – ребенок используются конфликтные ситуации из «символической копилки» (см. занятие 5; упражнение «Копилка»).

Процедура проведения:

Работа осуществляется в паре, дети и родители пытаются решить конфликт, применяя полученную информацию. Затем по желанию участники могут продемонстрировать остальным результаты совместной работы.

4. Упражнение «Это здорово!»

Цели:

- создать условия для эмоциональной поддержки;
- стимулировать повышение самооценки;

Процедура проведения:

Участники группы стоят в кругу. Каждый по очереди выходит в центр круга и заявляет о любом своем качестве, умении или таланте. В ответ на каждое высказывание все те, кто стоят в кругу, хором отвечают: «Это здорово!», и одновременно поднимают большой палец правой руки.

При обсуждении выясняют:

- что понравилось больше: быть в центре круга и получать позитивную поддержку другим?
- что чувствовали, стоя в центре круга?
- что чувствовали, давая поддержку другим?

5. Информирование и обсуждение правил поведения в конфликтной ситуации

Ведущий предлагает участникам правила; затем дети и родители стараются прокомментировать каждое из них.

Правила заключаются в следующем:

0. Дай партнеру «выпустить пар»;
1. Не давай партнеру по конфликту отрицательных оценок;
2. Делай Я – сообщение, а не Ты – сообщение;
3. Не расширяй зону конфликта;
4. В конфликте третий лишний;
5. Извинись, если чувствуешь, что не прав.

Особый акцент необходимо сделать на использование Я – сообщение.

Психолог рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: «ты – сообщениях» и «я – сообщениях».

Ты – сообщение часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у другого чувство обиды и горечи, желание защитить свое «Я».

Я – сообщение – более эффективный способ изменения поведения другого человека в желаемую сторону. В то же время сохраняются отношения между людьми.

Ведущий знакомит родителей с моделью Я – сообщение, которая состоит из трех основных частей:

событие (когда..., если...);

личная реакция (я чувствую...);

предпочитаемый исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

В обращении может использоваться не полная форма Я – сообщения, а укороченная (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор» и т.п.).

Первоочередная цель Я – высказываний – не заставлять кого-то что-то сделать, а передать свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

6. Упражнение «Строим мосты вместо стен...»

Цель: обучать участников выражению негативных чувств социально приемлемыми способами.

Процедура проведения:

Ведущий предлагает родителям и детям потренироваться в применении Я – сообщения таким образом:

Дети описывают какой-то факт неприемлемого поведения со своей стороны, а родители формулируют Я – сообщение, затем озвучивают их в круг. Отмечаются наиболее удачные варианты.

Аналогичную работу выполняют и подростки, им могут предлагать ситуации, как родители, так и сверстники. (Например, излишняя эмоциональность и несправедливость со стороны родителей или ситуации, когда родители, в силу определенных обстоятельств, не выполнили своего обещания, недовольство поступком друга и т.д.).

По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями и мыслями.

7. Ритуал прощания:

Встав в круг, участники аплодируют друг другу за работу на занятии.

8. Оценка эффективности занятия

Занятие 7

Цели занятия:

- создать условия для совместного взаимодействия родителя и ребенка;
- способствовать сближению позиций и взглядов детей и родителей;
- побудить участников к совершенствованию своих взаимоотношений в семье.

1. Ритуал приветствия:

Цели:

- создать благоприятный психологический климат в группе;
- способствовать вербализации своих чувств и мыслей.

Каждый участник произносит пожелание группе, начиная со слов: «Хочу пожелать группе...»

2. Упражнение «Командир»

Цели:

- способствовать совместному взаимодействию родителя и ребенка;
- создать условия для принятия ответственности за результат совместной деятельности;
- оценить эффективность взаимодействия;
- предоставить возможность оценить собственный ресурс, сравнивая себя с окружающими.

Процедура проведения:

Взаимодействие происходит в паре родитель – ребенок. В парах договариваются об очередности исполнения ролей командира и подчиненного. Затем пары сходятся для поединка. Поединок – это состязание двух пар участников между собой, двое надвое. Непосредственно состязаются подчиненные. Командиры руководят ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Расстояние между ними не должно быть больше метра. Каждый из них вытягивает вперед, навстречу сопернику правую руку. Задача подчиненного – шлепнуть своей ладонью по протянутой к нему руке соперника как можно большее количество раз, а самому увернуться от встречных ударов. Руки могут двигаться только в плоскости. Убирать руку нельзя. Это засчитывается как поражение. Можно перемещать ладонь вверх – вниз, вправо – влево, кругами, по диагонали, зигзагами. Командиры стоят позади своих подчиненных и руководят движениями их ладоней. Для того, чтобы оперативное руководство было эффективным, командиры вынуждены быстро реагировать на изменение обстановки, стремятся предугадывать намерения соперника, учитывать скорость выполнения команд как в своей, так и в противоположной паре. Команды поэтому звучат коротко: «Вверх!», «Вниз!», «Крути рукой быстрее!», «Бей!» и т.д.

По окончании упражнения уместно поинтересоваться, кому из участников комфортнее, легче было в роли командира, а кому – в роли исполнителя.

3. Упражнение «Декларация прав»

Цели:

- способствовать конструктивному диалогу детей и родителей;
- создать условия для сравнения позиций и взглядов «отцов» и детей на свои права и права окружающих;
- способствовать сближению позиций и выработке совместного решения о правах обеих сторон.

Процедура проведения:

Психолог делит группу на две половины: дети и родители.

Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того, как каждая группа составит свой список, родители и дети начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем, каждое право можно внести в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении.

Ведущий регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте.

По окончании дискуссии участники делятся своими впечатлениями и подводят итоги.

4. Упражнение «Что нас объединяет»

Цели:

- создать условия для эмоционального сближения детей и родителей;
- способствовать совместному взаимодействию при решении поставленной задачи.

Процедура проведения:

Работа осуществляется в парах ребенок – родитель.

Во время работы необходимо определиться с 10 признаками, которые объединяют членов каждой пары. Затем пары делятся информацией с группой.

5. Процедура заключения договора между родителем и ребенком

Ведущий предлагает участникам заключить договор между собой, в котором бы оговаривались взаимные обязательства в отношении друг друга, и условия дальнейшего взаимодействия.

Бланк договора прилагается (Приложение 4).

6. Упражнение «Обратная связь»

Участники группы пишут друг другу слова поддержки, свои впечатления о взаимодействии с тем или иным человеком, пожелания и т.д. Затем вручают записки адресатам.

7. Рефлексия тренинга:

С группой обсуждаются следующие вопросы:

- Что больше всего запомнилось, понравилось во время работы?
- Какие вопросы были, на ваш взгляд, наиболее актуальными и интересными?
- Чему научились в процессе занятий?
- Оценить эффективность тренинга в целом.
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Заключение

В данных методических рекомендациях мы постарались ответить на запросы родителей, которые столкнулись с суицидальным поведением своих детей.

Стоит отметить, что само понятие суицидального поведения у детей и подростков является сложным и требует особой внимательности и подхода со стороны психологов и других специалистов. Родители, столкнувшиеся с такой ситуацией, испытывают массу эмоциональных, психологических и физических проблем, и им нужна поддержка и помощь для преодоления этого болезненного периода.

Оказание психолого-педагогической помощи родителям детей, совершивших попытку суицида должно быть комплексным и многоаспектным процессом. При этом важно помочь родителям восстановиться и научиться налаживать детско-родительские отношения. Особую роль играет индивидуальный подход, учет индивидуальных особенностей каждого члена семьи, а также необходимость долгосрочного сопровождения.

В методических рекомендациях рассмотрены различные подходы и методы психологической помощи, начиная с активного прослушивания и эмоциональной поддержки родителей и заканчивая проведением занятий с элементами тренинга. Другим фактором, который играет важную роль в успешной работе с родителями суицидентов, является образование, направленное на повышение их осведомленности о признаках и причинах суицидального поведения у молодежи.

В заключение, можно отметить, что оказание психологической помощи родителям, столкнувшимся с суицидальным поведением своих детей, является важной задачей для психологической службы. Необходимо разрабатывать и внедрять программы и методы работы с родителями, направленные на помощь в преодолении страха, чувства вины, на приобретение навыков копинга и на общую поддержку во время этого трудного периода.

Список использованной литературы

1. Материалы по данным ВОЗ за 2021 г. // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
2. По данным Центра Психического Здоровья
3. Magne–Ingvar U., Öjehagen A. Significant others of suicide attempters: their views at the time of the acute psychiatric consultation // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 1999. – P.7379.
4. Психологическая помощь родственникам суицидента // Консультативная психология и психотерапия. – Том 31, №2. – 2023.
5. Сборник материалов республиканской практической конференции «Технологии работы по профилактике суицидального поведения в подростково-молодежной среде». – Казань: Издательство «Татграф», 2014. – 142 с.
6. Антонова Н.В. Консультирование и коучинг персонала в организации. – Москва: Юрайт, 2017. – 370 с.
7. Babeva N. Adolescent Suicide Attempt Prevention: Predictors of Response to a Cognitive–Behavioral Family & Youth Centered Intervention // Suicide Life Threat Behav. – № 50(1). – 2020. – pp. 56–71.
8. Когнитивно–поведенческая терапия: избавляемся от нерациональных установок // URL: <https://alter.ru/guide/kbt>
9. Балыко Д. НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка. – М.: Эксмо, 2009.
10. Нуштаева О.М. Тренинг для родителей «Преодоление страха» // URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/04/14/trening-dlya-roditeley-preodoleni-e-straha>
11. Лисков С.А. Программа тренинга для родителей «Жизненный путь сквозь невзгоды и неурядицы». – ППМС центр Пензенской области, 2020.
12. URL: https://www.ddt-svirsk.ru/?page_id=470
13. Воронцова О.С. Методическая разработка тренинга для родителей на тему: «Родительская компетентность». – Краснодар, 2019.
14. Шавардак А.Д. Тренинг для родителей «Я успешный родитель». // URL: <http://psihdocs.ru/trening-dlya-roditelej-ya-uspeshnij-roditele.html?page=3>
15. Методическая разработка психокоррекционной программы детско-родительских отношений. / Автор-составитель Ройтман Н.И. – г.Рыбинск, Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник»: 2006. – 73 с.