

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЕСКОНФЛИКТНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПОДРОСТКОВ С РОДИТЕЛЯМИ**

Выпускная квалификационная работа
Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Профиль – Психология образования

Квалификационная работа
допущена к защите
зав.кафедрой:
_____ Н. Н. Васягина

(подпись)

_____ 2018 г.

Руководитель ОПОП:
_____ Н. Н. Васягина

(подпись)

Исполнитель:
Похило Александра
Сергеевна,
студент 401 гр.

подпись

Научный руководитель:
Е.А. Казаева,
доктор педагогических наук,
профессор

(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями	
1.1. Анализ понятия «навыки бесконфликтного взаимодействия» в научной литературе.....	6
1.2 Особенности взаимодействия подростков с родителями	20
1.3. Методы и формы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.....	30
Глава 2. Практические аспекты проблемы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями	
2.1. Организация и методы исследования.	41
2.2. Программа формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.	53
2.3. Анализ результатов исследования	66
Заключение.....	74
Список литературы	76
Приложение	80

Введение

Актуальность темы: научный заинтересованность к проблеме конфликта существенно увеличился в последние годы. В большей степени это можно объяснить повышением общего уровня конфликтности современного общества. Различные конфликтные ситуации являются неизбежным порождением сложного и двойственного процесса социального взаимодействия, что может ставить как общество в целом, так и любого конкретного человека перед необходимостью их решения.

Способность выстраивать конструктивные отношения подростков с родителями и эффективно решать спорные проблемы является существенным показателем развития подростков. Свойственные для любого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают формироваться на ранних этапах становления личности, в процессе активного изучения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

Наиболее важным с этой точки зрения является подростковый возраст, так как он чрезвычайно сложный, противоречивый и потому - очень конфликтный. В многочисленных исследованиях подросткового периода подчеркивается его критический, переходный характер, когда ломаются и перестраиваются прежние отношения ребенка к самому себе, к родителям, к окружающим и к миру в целом. Эти кардинальные изменения вызывают неизбежные конфликты развивающейся личности как с другими людьми, так и с самим собой. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного навыка бесконфликтного взаимодействия с родителями, служит причиной для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

Одной из важнейших сторон указанной проблемы является вопрос о конфликтах подростков с родителями. Однако, как не парадоксально, именно данная сторона взаимоотношений подростков мало представлена в специальных психологических исследованиях.

Проблема конфликтов с родителями остается практически не исследованной и с точки зрения работы школьного практического психолога. Совместно с этим, именно родители (наряду с педагогами) выступают основными "заказчиками" психологической службы, когда речь заходит о подростках.

Объект исследования – навыки бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Предмет исследования – программа формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Основной целью данной работы является теоретическое обоснование, подбор и апробация программы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Гипотеза исследования: формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями возможна при реализации специально подобранной программы.

Для достижения сформулированной цели работы необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть понятие «навыки бесконфликтного взаимодействия» в научной литературе;
- проанализировать особенности взаимодействия подростков с родителями;
- изучить практические методы и формы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями;
- определить этапы, методы и методики исследования;

- подобрать и апробировать программу формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями;
- провести анализ эффективности программы.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: общие подходы отечественных и зарубежных ученых к проблеме взаимодействия родителей и детей (В.Н. Куницына, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, В.Н. Мясищев, Г. Келли, Дж. Тибо, Дж. Хоманс и другие); результаты современных исследований отечественных и зарубежных психологов в области возрастной периодизации (А.В. Петровский, В.И. Слободчиков, Д.Б. Эльконин, С. Мухина, Э. Эриксон и др.); теоретические подходы к пониманию межличностного конфликта представлены в трудах А. Я. Анцупова, Н. В. Гришиной, Н. И. Леонова, Л. А. Петровской, Т. А. Полозовой, К. Н. Томаса, А. И. Шипилова.

Методы исследования:

- обзорно-аналитическое теоретическое исследование психологической литературы по изучаемой проблеме;
- методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Методики исследования:

- Опросник «Взаимодействия родитель-ребёнок» (И.М.Марковской)
- Методика «Стили воспитания» (по Р.В. Овчаровой)
- «Стратегия поведения в конфликтной ситуации» К. Томас (адаптирован Н.В.Гришиной).

Глава 1. Теоретические аспекты формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями

1.1. Анализ понятия «навыки бесконфликтного взаимодействия» в научной литературе

При рассмотрении взаимодействия как философской категории, значительно то, что собственно оно отражает процессы влияния объектов (субъектов) друг на друга, их обоюдную обусловленность и порождение одним объектом иного. Взаимодействие (по энциклопедическому словарю) - это беспристрастная и универсальная конфигурация перемещения, становления, которая определяет жизнь и структурное объединение любой материальной системы. Смысл определения «взаимодействие» по Ефремовой - это: в первом случае - влияние предметов, явлений реальности друг на друга, обуславливающее модификации в них; во втором случае - слаженные действия воинских соединений (обычно различных видов войск) при выполнении военной задачи[8]. По Ожегову взаимодействие – это обоюдная поддержка[13]. Взаимодействие можно обозначить как связь явлений. Смысл определения слова взаимодействие по словарю Ушакова трактуется как взаимная связь; взаимная обусловленность и взаимодействие отдельных явлений[42].

В психологическом словаре при рассмотрении социального взаимодействия, поведение одного объекта дает мотивацию другому объекту, и наоборот. В статистическом взаимодействии эффекты двух (или более) переменных взаимосвязаны; к примеру, сложность задачи и уровень возбуждения часто взаимодействуют таким образом, что усиление возбуждения приводит к повышению успешности выполнения легких задач, но уменьшает успешность выполнения сложных задач. В психологии - процесс непосредственного или опосредованного влияния объектов (субъектов) друг на друга, вызывающих их взаимную обусловленность и связь, определяется как интегрирующий фактор, содействующий

образованию структур. Исследованиями выявлены такие виды взаимодействия, как содружество, конкуренция и конфликт. Важно отметить, что эти виды - не только взаимодействие двух личностей: они совершаются и между частями групп, и между целыми группами. Таким образом, в процессе взаимодействия между членами новой группы появляются признаки, характеризующие эту группу как взаимосвязанную стабильную структуру обусловленного уровня развития, как материальный процесс сопровождается передачей материи, движения и информации: оно сравнительно, протекает с конечной скоростью и в predetermined пространстве-времени. Однако данные ограничения влияют лишь для непосредственного взаимодействия; для опосредованных форм взаимодействия пространственно-временные ограничения многократно ослабляются.

В философии Канта взаимодействие рассмотрено как категория отношений, которые вызывают цельность вещей и процессов чувственного мира. В окказионализме, в философии Лейбница и Лотце, взаимодействие рассматривается метафизически[33]. В психологии взаимодействие обозначает взаимное влияние души и тела, психического и физического. В соответствии с гипотезой «двойной причины - двойного следствия» (принадлежащей К. Штумфу и Э. Бехеру), всякий физический, нервный процесс, так же как и психический процесс, обладает двойной - физической и психической - причиной и, соответственно, следствием[48]. Данная гипотеза имеет преимущество теории психофизического параллелизма и не испытывает ее теоретических трудностей. Ее приверженцами являются Э. Гартман, У. Джемс, О. Кюльпе, Э. Бехер, А. Венцль. Взаимодействие - это воздействие предметов друг на друга, в итоге которого обнаруживаются «их» свойства - внутренние свойства системы. В данном значении Энгельс обуславливал взаимодействие как конечную причину всего существующего, за которой нет других более фундаментальных определяющих свойств[49]. В каждой целостной системе взаимодействие сопровождается взаимным

отражением телами свойств друг друга, в следствии чего они могут модифицироваться.

Исходя из того, что многие исследователи рассматриваются совместно, с использованием одних и тех же терминов для обозначения разных понятий, такие категории как «взаимодействие», «общение», «деятельность» и «отношение», возникла необходимость рассмотреть содержание, структуры этих понятий.

Изучая ряды психологических источников можно прийти к выводу о том, что в современной психологии категория «взаимодействие» анализируется и как самостоятельная категория (А.А. Брудный, А.А. Бодалев, Л.П. Буюева, М.С. Каган, Я.Л. Коломинский, И.Б. Котова, Е.С. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, В.А. Петровский, Е.Н. Шиянов), и как интерактивная сторона общения (Г.М. Андреева), и как вариант деятельности индивида, и как вид человеческой активности в целом. Категория «отношение» многими авторами рассматривается как рядоположенная и взаимосвязанная с категорией «взаимодействие» [3].

Б.Д. Парыгин полагает, что общение – это как психическое взаимодействие людей во всех его формах, так и «сложный многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время как процесс взаимодействия индивидов, как информационный процесс, как отношение людей друг к другу, как процесс их взаимовлияния друг на друга, как процесс их сопереживания и взаимного понимания друг друга» [20]. М.И. Лисина определяет понятие «взаимодействие» как характеристику общения, считая, что взаимодействие двух (или более) людей, направленно на согласованность и объединение усилий с целью нормализации отношений и достижения общего результата [23]. Она акцентирует внимание на том, что общение – это особого рода взаимодействие, своеобразный вид активности человека, предполагающий инициативное влияние человека на своего собеседника.

А.А. Леонтьев разделял между собой понятия «общение» и «взаимодействие». Он считал, что общение непосредственно обеспечивает взаимодействие, а взаимодействие в свою очередь обеспечивает – коллективную деятельность. По А.А. Леонтьеву, весь процесс общения – это средство обеспечения коллективной деятельности и выстраивается в определенную «многоэтажную конструкцию: деятельность – взаимодействие – общение – контакт». Таким образом, он определял общение, деятельность и взаимодействие как самостоятельные, но тесно между собой взаимосвязанные категории [22].

Г.М. Андреева рассматривает взаимодействие как составную часть общения людей. Она отмечает, что, несмотря на существующую связь между взаимодействием и общением, развести данные понятия между собой довольно трудно. Интерпретируя понятие «общение» как «реальность межличностных и общественных отношений», она обуславливает взаимодействие как иную, по соотнесению с коммуникативной, сторону общения. Она считает, что «та сторона, которая фиксирует не только обмен информацией, но и организацию совместных действий, позволяющих партнерам реализовать некоторую общую для них деятельность». Понимание взаимодействия как интерактивной составляющей общения позволяет, автору, с одной стороны, исключить отрыв взаимодействия от коммуникации, а с другой – избежать их отождествления[2]. И.М. Юсупов считает, что общение выдвигается как форма взаимодействия субъектов, вызываемая потребностями совместной деятельности. В процессе общения происходит обоюдный обмен деятельностью индивидов, в которых фиксируются идеи, интересы, чувства, установки, приемы, результаты. Общение охватывает определенный класс взаимоотношений между субъектами, где выявляются содействие или противодействие, согласие или противоречие, сопереживание или эмоциональная глухота» [44].

Взаимодействие, это - основа и условие нахождения самых различных взаимоотношений между объектами, включая причинно-следственные и каузальные. Это является почвой любой системы, которая, подразумевает связь ее элементов и компонентов. В соответствии с этим, системность как представленность взаимодействия объектов во всех их связях и отношениях является также его характеристикой.

Таким образом, взаимодействие - это не только двусторонний, двунаправленный процесс, в котором происходит обмен действиями, операциями и их вербальными и невербальными сигналами между участниками деятельности, это и обмен установок, эмоциональных состояний, смыслов, ценностей, т.е. всего того, что оказывает влияние на внутренний мир человека.

Многие исследователи отмечают, что овладение системой знаний, соединяющееся с овладением соответствующих навыков, рассматривается в качестве «основного содержания и важнейшей задачи обучения» (С. Л. Рубинштейн)[37]. Но все же, сама проблема навыка толкуется до сих пор неоднозначно – от его фетишизации (бихевиоризм, необихевиоризм) до практического игнорирования (когнитивная психология). Подход к определению навыка разный: как к способности, синониму умения, автоматизированному действию. Чаще встречается определение навыка как упроченного, доведенного в результате многократных, целенаправленных упражнений до совершенства выполнения действия. Оно характеризуется отсутствием направленного контроля сознания, оптимальным временем выполнения, качеством.

Навык – это способность к действию, достигшему наивысшего уровня сформированности, совершаемому автоматизировано, без осознания промежуточных шагов.

Навыки – это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык появляется как осознанное автоматизируемое действие, а затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. Если определенное действие стало навыком, это означает, что индивид в результате многократного упражнения приобрел возможность выполнять такую операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью.

Наравне с понятием «навыки» часто используется понятие «умения». Умение и навык есть способность делать то или иное действие. Различаются они по степени (уровню) овладения данным действием. Умение – это способность к действию, не достигшему наивысшего уровня сформированности, совершаемому полностью сознательно. Навык – это способность к действию, достигшему наивысшего уровня сформированности, совершаемому автоматизировано, без осознания промежуточных шагов.

Более полная и точная трактовка навыка как сложной многоуровневой двигательной системы предложена Н. А. Бернштейном: «это активная психомоторная деятельность, образующая и внешнее оформление, и самую сущность двигательного упражнения. Выработка двигательного навыка – это смысловое цепное действие, в котором также нельзя ни выпускать отдельных смысловых звеньев, ни перемешивать их порядок. Двигательный навык, сам по себе, это – очень сложная структура: в нем всегда имеются ведущий и фоновый уровень, ведущие вспомогательные звенья, фоны в собственном смысле слова, автоматизмы и перешифровки разных рангов и т. д. В не меньшей мере насыщен чисто качественной структурной сложностью и процесс его формирования» [4].

Проблема формирования навыков взаимодействия определена в ряде психологических концепций. В данной связи одной из самых популярных необихевиористических теорий считается «теория взаимодействия исходов»,

описанная Г. Келли и Дж. Тибо. Суть ее заключается в том, что формирование навыка взаимодействия людей строится на получении выгоды. В «теории элементарного социального поведения» рассматривается возможность формирования навыка взаимодействия с партнером, если человек направлен на партнера, на его желания, старается поддержать его расположение к себе и таким образом получить вознаграждение (Дж. Хоманс). С точки зрения психоаналитического подхода, можно утверждать, что формирование навыков социального взаимодействия определяется впечатлениями, переживаниями, которые усваиваются людьми в раннем детстве, а также главенствующей ролью лидера (В. Шутц). Теория транзакционного (транзактного) анализа Э. Берна. Согласно этой теории человек в социальной группе в каждый момент времени обнаруживает одно из состояний «Я» - Родителя, Взрослого или Ребенка. Люди с разной степенью готовности могут переходить из одного состояния в другое (Э. Берн). В теории когнитивной ориентации центральной идеей является идея сбалансированной и гармоничной когнитивной структуры личности. Для формирования навыка адекватного социального взаимодействия, следует учиться понимать житейскую, практическую психологию, где господствует здравый смысл (Ф. Хайдер) [47].

Согласно гуманистически ориентированным теориям, социальное поведение невозможно объяснить с помощью какой-либо единой теории, каких-либо универсальных законов. По мнению А. Тешфела, это обуславливается непостоянством социальных явлений, существованием свободной воли человека, зависимостью законов от конкретной социокультурной среды, что является значимым для формирования навыков социального взаимодействия. Рассмотрев различные теории становления социального взаимодействия, Ю.В. Мозжалова отмечает их ограниченность. По мнению ученого, реальное поведение и взаимодействие людей гораздо богаче любой из приведенных теорий. Любая из теорий указывает лишь на основные тенденции [26].

В последние годы в отечественной психологии и педагогике наметился рост интереса к изучению навыков взаимодействия детей и родителей, так как происходящая демократизация общества не могла не коснуться и семейных отношений. Изучение особенностей взаимодействия родителей и детей отечественными исследователями проводится в рамках педагогической, возрастной, медицинской психологии. При этом решаются важные вопросы влияния того или иного поведения, личностных качеств, установок родителя на формирование ребенка как личности или на возникновение отклонений и нарушений в развитии; определяются стили взаимодействия, типы неправильного воспитания ребенка в семье (Ю.Е. Алешина, А.Я. Варга, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров и другие). Роль взрослого в развитии личности ребенка рассматривалась Л.С. Выготским в традициях культурно-исторического подхода.

Этап подросткового периода и юности И.Ю. Кулагина называет «возрастом тревог». Во взаимодействии с ребёнком родителям перестают помогать испытанные навыки, наказания не дают никакого эффекта, разговора по душам не получается. Подросток становится всё более и более отгороженным от родителей, у него начинается своя личная жизнь, доступ в которую взрослым либо закрыт, либо резко ограничен [19].

Л.Д. Столяренко так объясняет трудности в воспитании подростков: «Во-первых, в это время, часто за короткий срок, происходят многочисленные сдвиги в развитии, которые проявляются в ломке прежних интересов, отношений, особенностей ребёнка, то есть развитие имеет скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются появлением разных трудностей у самого подростка и в его воспитании: он не поддаётся воздействиям родителей, в поведении проявляются различные формы сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, скрытность, замкнутость)» [39].

Р.В. Овчарова выделяет такие навыки взаимодействия родителей с подростками:

1. Родители должны принять нетерпеливость и неудовлетворённость подростка. Отрочество не может быть неизменно счастливым временем. Это время нерешительности, сомнений в себе и страданий.
2. Терпимо относиться к нежелательному поведению своих детей. Мудрые родители должны осознавать, что бороться с подростком, как и плыть против течения, безнадежно.
3. Родителям ни в коем случае нельзя указывать и тыкать пальцем на нелюбимые факты, касающиеся поведения их детей, на ничтожные дефекты их характера. Такая «честность» часто портит отношения между родителями и подростками.
4. Родителям не следует обращаться с подростком, как с ребёнком. Не нужно напоминать ему, каким маленьким он был несколько лет назад, подростки не любят этого, они хотят установить дистанцию между собой и своим детством. Родителям нужно поддерживать это желание. Похвала, критика, поощрения со стороны родителей должны быть обращены к юному взрослому, а не к ребёнку.
5. Родители должны дать почувствовать своему ребёнку его самостоятельность, больше позволять своему подростку. Родители же, поощряющие зависимость и несамостоятельность, культивируют неизбежное недовольство к себе со стороны своих детей.
6. Родителям нужно давать своим детям возможность уединяться, иметь свою маленькую личную жизнь. Это продемонстрирует со стороны родителей уважение к их ребёнку.
7. Чтобы помочь своим детям родителям нужно учиться эмпатии - способности искренне отвечать на их настроения и чувства, не заражаясь

ими. Родителям необходимо помочь своему подростку в его ярости, стрессе и смущении, не раздражаясь, не впадая в ярость, не боясь и не смущаясь [30].

В этот период родителям очень важно научиться понимать и слышать своих детей; они должны принять нетерпеливость и неудовлетворённость своих подростков; терпимее относиться к нежелательному поведению. Родителям нужно перестать во всём указывать своим детям, а просто свыкнуться с мыслью, что их сын или дочь уже не маленькие детки, а вполне сформировавшиеся личности. Также родители должны относиться к своему ребёнку, как к равному, чтобы подросток сумел реализовать свою потребность во взрослости и способствовать выработке волевых качеств [31]

Таким образом мы можем сделать вывод о том, что для эффективного взаимодействия необходимо обладать определенными навыками, так же, как и для бесконфликтного взаимодействия. Мы считаем, что при любом взаимодействии могут возникать конфликты, между объектами, при взаимодействии друг с другом. Для более точного определения «навыков бесконфликтного взаимодействие», необходимо подробнее рассмотреть понятие конфликт.

В современной науке понятие конфликт трактуется как динамический тип социальных взаимоотношений, которые происходят из возможных или реальных столкновений субъектов конфликта. При этом столкновения неизбежны в силу того, что у всех сторон конфликта разные предпочтения, интересы, ценностные ориентации. Данный тип отношений постоянно присутствует в среде (в явном или неявном виде, в «дремлющем» состоянии) и не поддается ликвидации.

Конфликт — это явление динамическое, разворачивающееся во времени. Значит, динамика конфликта — это движение и развертывание конфликта во времени [7].

Какими бы конфликты ни были, все они, за частую, проходят через следующие основные стадии:

— скрытая, латентная стадия, когда есть конфликтная ситуация, сам конфликт еще не разгорелся, интересы и цели потенциальных конфликтантов не осознаны до конца или не выражаются явно;

— эскалация — развитие конфликта, то есть рост масштабов и интенсивности конфликтного поведения;

— открытая стадия — конфликт становится очевидным, субъекты конфликта находятся в непосредственном взаимодействии или противостоянии;

— деэскалация конфликта — снижение «энергетического» уровня конфликтного взаимодействия, то есть сокращение масштабов и интенсивности поведения конфликтантов;

— постконфликтная стадия — все закончилось, можно провести анализ последствий столкновений [12].

Конфликтогены — воздействие одной или нескольких сторон взаимодействия на другую, в том числе словами, жестами, оценками, суждениями, способные привести к появлению конфликтной ситуации и к ее модифицированию в реальное конфликтное поведение. На ряду с этим, бездействие тоже может быть конфликтогенным [2].

Современные исследователи верно выделают: "Императивная педагогика — педагогика бесконфликтная, поскольку деятельность в ее рамках основывается не на решении проблем, а на копировании и трансляции образцов уже известной деятельности". Конфликты не разрешались, на различных стадиях, а подавлялись. Традиционные педагогические реакции на нарушение детьми порядка и режима отличались репрессивностью.

Конфликтная ситуация всегда считается экстраординарной, и перевод ее в русло продуктивного взаимодействия требует творческого подхода, высокой коммуникативной компетентности, преодоления стереотипов.

Наиболее общим образом конфликт можно обусловить, как "максимальное обострение противоречий". Многие психологи отмечают, что такое трудно разрешимое противоречие связано с острыми эмоциональными переживаниями. В специальной литературе конфликты рассматриваются на социальном, социально-психологическом или психологическом уровнях, которые диалектически связаны друг с другом. Проанализировав большое число отечественных и зарубежных работ, Н.В.Гришина предлагает определять социально-психологический конфликт как возникающее и протекающее в сфере общения столкновение, порожденное противоречивыми целями, способами поведения, установками людей, в условиях их стремления к достижению той или иной цели [12]. Соответствующее сочетание объективных и субъективных факторов является определяющим в происхождении конфликтов. Объективно обуславливающие факторы возникновения конфликтов, трактуются как некоторый набор объективных параметров, вызывающих объективное конфликтное состояние системы межличностного взаимодействия. Также при этом подчеркивается существенная зависимость конфликта от внешнего контекста, где данный конфликт возникает и развивается. Необходимой составной частью данного контекста именуется социально-психологическая среда, (различные социальные группы с их специфическими особенностями), понимаемая довольно обширно и не ограничиваемая лишь ближайшим окружением личности [38].

В восприятии человеком конфликтности ситуации определяющую роль играет субъективная значимость противоречия, лежащего в основе конфликта, или тот "личностный смысл", который это противоречие имеет для данного индивида. Такой личностный смысл обуславливается всем

индивидуальным жизненным опытом человека, вернее - такими характеристиками его личности, как ценностный ориентации и мотивация.

Момент осознания ситуации как конфликтной связан также с превышением индивидуального порога толерантности. Этот универсальный психологический механизм возникновения конфликтов не исключает возможности последующей многовариантности в развитии конфликтной ситуации.

Межличностные конфликты имеют свои отличительные особенности, которые сводятся к следующему.

1. В межличностных конфликтах противоборство людей происходит непосредственно на основе столкновения их личных мотивов.

2. В межличностных конфликтах проявляется весь спектр известных причин: общих и частных, объективных и субъективных.

3. Межличностные конфликты для субъектов конфликтного взаимодействия являются проверкой характеров, темпераментов, проявления способностей, интеллекта, воли и других индивидуально-психологических особенностей.

4. Межличностные конфликты отличаются высокой эмоциональностью и охватом практически всех сторон отношений между конфликтующими субъектами.

5. Межличностные конфликты затрагивают интересы не только конфликтующих, но и тех, с кем они непосредственно связаны межличностными отношениями [46].

Так как в процессе взаимодействия всегда сталкиваются противоречия сторон, то зачастую конфликт неизбежен, в связи с отсутствием достаточной информации по теме бесконфликтного взаимодействия для нас необходимо определить понятие «навыки бесконфликтного взаимодействия». Опираясь

на рассмотренные понятия: «взаимодействие», «навык» и «конфликт», мы пришли к выводу, что под навыками бесконфликтного взаимодействия мы можем подразумевать – автоматизированные действия субъектов, которые вырабатываются в процессе взаимодействия, целью которых является нивелирование противоречий.

1.2. Особенности взаимодействия подростков с родителями

Первый опыт взаимодействия ребенка с окружающим миром – это взаимодействие с родителями. Данный опыт усваивается и формирует обусловленные модели поведения с остальными людьми, которые передаются из поколения в поколение. В любом обществе сформировывается обусловленная культура взаимоотношений и взаимодействия между родителями и детьми, появляются социальные стереотипы, определенные установки и взгляды на воспитание в семье [40].

Семья — это самый важный институт социализации, первый социальный мир ребенка, где он приобретает опыт социального взаимодействия, овладевает навыками поведения и межличностного общения. Семья на протяжении продолжительного времени занимает одну из важных ролей в формировании личности ребенка, всё же на каждом возрастном этапе роль и значение семьи меняются и имеют свои характерные особенности [16].

Проблема формирования взаимоотношений подростков с родителями является актуальной темой на современном этапе. Построение положительных взаимоотношений подростков с родителями, как ратифицируют психологи, влияют на их дальнейшем развитии. Свое внимание, на проблеме детско-родительских отношений в последние годы, акцентируют многие авторы: как российские: А. А. Бодалев, Г. А. Ковалев, А. В. Петровский, А. С. Спиваковская, И. В. Дубровина, А. Я. Варга, И. С. Кон, так и зарубежные: Э. Г. Эйдемиллер, Ю. Г. Гиппенрейтер, К. Юнг, Э. Эриксон, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс. Российские психологи: А. Я. Варга, Г. А. Ковалев, А. В. Петровский, А. С. Спиваковская, В. В. Столин, В. И. Руденко, считают, что главным для подростков является отношение родителей к ним. Данные отношения могут сказаться на благоприятном развитие личности подростка, либо привести к нежелательным последствиям как подростка, так и его родителей. Российские педагогики: Н. Е. Щуркова,

А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, так же рассматривают проблему о воспитании детей. Они полагают, что детей нужно воспитывать с любовью и пониманием, не лгать им и не обманывать, а также предоставлять возможность расширить их права и самостоятельность. Зарубежные авторы, такие как: К. Юнг, Э. Эриксон, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс, Д. Боулби, М. Эйнсворт, Р. Сирс, разрабатывали новые подходы к проблеме детско-родительских отношений. Они анализировали эти отношения как самое главное и важное в жизни ребенка, выделяя значимость как материнской, так и отцовской любви. С родителями подростка устанавливаются самые близкие взаимоотношения в детском возрасте, тем не менее в подростковом возрасте у ребенка данная связь нарушается. Из-за происходящих изменений родители, меняют свое отношение к ребенку, свой стиль воспитания.

На наш взгляд, на взаимоотношения родителей с детьми подростками оказывает огромное влияние стиль семейного воспитания. Под стилем семейного воспитания, следует понимать: методы воспитания, особенности отношения родителя к ребенку, а также вербальное и не вербальное общение подростка с родителями.

Выделяют несколько стилей семейного воспитания, такие как:

- 1) Авторитарный стиль воспитания

Авторитарный стиль – в данном стиле воспитания все важные решения принимаются родителями, они считают, что ребенок во всем должен повиноваться их воле, авторитету. Родители ограничивают самостоятельность ребенка. При таком воспитании у ребенка вырабатывается только механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием. Авторитарные отношения исключают душевную близость с ребенком, поэтому между детьми и родителями очень редко возникает чувство привязанности, что непосредственно ведет к

подозрительности, постоянной настороженности, а иногда и враждебности к окружающим.

2) Демократический стиль воспитания

Демократический стиль – в этом стиле воспитания родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки на равне со взрослыми присоединены к обсуждению семейных вопросов, участвуют в принятии решений, слушают и обсуждают мнение и советы своих родителей. Но также родители выражают строгость, беспокоясь о справедливости и параллельном соблюдении дисциплины, что вырабатывает верное, ответственное социальное поведение.

3) Попустительский стиль воспитания

Попустительский стиль – отличается от вышеперечисленных тем, что ребенок соответствующим образом не направляется, почти не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых свойственно неумение, неспособность, или нежелание воспитывать детей. Станов более взрослыми, подростки этого стиля воспитания конфликтуют с теми, кто не потакает им, они не могут считаться с интересами других людей, не устанавливают крепкие эмоциональные связи, и не готовы к ограничениям и ответственности. Так же дети попустительского стиля воспитания могут чувствовать страх и неуверенность, из-за недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения.

4) Хаотический стиль воспитания

Хаотический стиль (непоследовательное руководство) - характеризуется отсутствием единого подхода к воспитанию, в данном стиле нет четко сформулированных, определенных требований к ребенку или

замечаются противоречия, расхождения в выборе воспитательных средств между родителями. В этом стиле воспитания возникает одна из важных базовых потребностей личности - потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, отсутствии определенных ориентиров в поведении и оценках. Непостоянство родительских реакций отнимает у ребенка чувство стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, импульсивность, а в сложных ситуациях могут появиться даже агрессивность, неуправляемость или социальная дезадаптация.

5) Опекающий стиль воспитания

Опекающий стиль (гиперопека) – выражается стремлением всё время быть рядом с ребенком, решать за него все появляющиеся проблемы. Родители внимательно наблюдают за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, беспокоятся, что с ним может что-то случиться. Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерной гиперболизации собственной значимости у подростка, с другой - к развитию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости [30].

В подростковом возрасте появляется повышенный интерес к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям. Подросток пытается найти ответ на вопрос: что значит быть взрослым? Он может проводить параллели между своим поступком и поведением взрослого человека, начинает нетерпимо относиться к тому, на что он раньше не направлял внимание: к реальным или полагаемым попыткам взрослого ограничить его достоинство или право, к избыточному проявлению родительской нежности. Его может обидеть как первое, так и второе.

Подростки могут задавать родителям множество вопросов, о многом хотеть с ними поговорить. Безразличие родителей для них болезненно.

Родителям нужно выражать постоянную заинтересованность к учебе подростка, к его труду, увлечениям, переживаниям и мечтам, но в то же время желательно беседовать с ним о своей работе, друзьях, интересах [9].

Тягу ребенка поговорить с родителями по душам нужно по-разному поддерживать и укреплять. Неудовлетворенная потребность рассказать отцу или матери сокровенные мысли и переживаниях заставляют подростка искать «поверенного» вне семьи.

Так как подростковый возраст - это период интенсивного формирования самооценки, крайне важно, чтобы в семье справедливо оценивали успехи и возможности ребенка. Если захваливание приводит к самоуверенности и зазнайству, то недооценка потенциалов и способностей подростка может привести к формированию пассивности, необщительности и неуверенности в себе.

Каким образом сложатся взаимоотношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка [1].

Многие родители с пониманием относятся к такому переходу ребенка к взрослой жизни и при этом пытаются помочь ему: стремятся во всем поддержать подростка, быть рядом с ним, для того чтобы он чувствовал их поддержку. Некоторые родители, напротив, начинают воспринимать все болезненно, недопонимают своего ребенка, пытаются показать свое превосходство над ним. Перед родителями стоит трудная задача — помочь подростку стать взрослым. Всё же, если родители не готовы «дать свободу» подростку, дав ему права, неизбежны проблемы из-за различных взглядов на права ребенка. Родители всегда взаимодействуют с ребенком — когда обучают и приучают, когда гуляют и кормят, играют и наказывают [35]. Ю. Г. Гиппенрейтер говорила — от родителей и от того, как протекает общение,

напрямую зависят результаты воспитания, и безусловно общее благополучие ребенка[11]. Несмотря на стремление к самостоятельности, подростку в каждый период времени требуется теплое родительское отношение. Когда подросток в меру ощущает любовь и заботу со стороны родителей, уважение к нему, то он чувствует себя значимым, любимым, ему комфортно в семье, при этом его самооценка становится адекватной. Таким образом, противоречие очевидно: если родители не хотят или не могут изменить свое отношение к ребенку, а подросток уже представляет себя взрослым, то могут возникать различные претензии. Как раз это противоречие стоит у основы трудностей и конфликтов между подростками и родителями [25]. Множество семей не в состоянии самостоятельно разрешить данные противоречия, которые приводят к конфликтным ситуациям. Данная проблема может быть связана с личностными особенностями, подростка или его родителей, отказ идти у кого-то на поводу и просто поговорить. В связи с этой проблемой родителям и подросткам необходимо оказывать психолого-педагогическую поддержку специалистами образовательных учреждений [27].

Взаимоотношения с родителями, в подростковом периоде, является очень актуальной темой, так как мы уже отметили, что в отрочестве общение со взрослыми начинает формироваться под воздействием возникающего чувства взрослости. Подросток принимается за активный поиск своей уникальной сути, своего личного «Я», он старается найти себя как личность и как раз на этом этапе своего взросления ребёнок максимальным образом пытается быть независимым, а в свой черёд – это порождает новые формы взаимоотношений со взрослыми. Возникает потребность в отстранении от тех, кто привычно, из года в год оказывал на ребенка воздействие, и в первую очередь это касается родительской семьи.

Отстранение по отношению к семье внешне проявляется в негативизме — в стремлении сопротивляться всяким предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого обращено отстранение. Подросток начинает проявлять

сопротивление по отношению к ранее осуществляемым требованиям со стороны взрослых, активно отстаивает свои права на независимость, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Подросток болезненно отзывается на реальные или выдуманные ущемления своих прав. Старается избежать претензии от старших по отношению к себе. Границы прав взрослых он сужает, а свои расширяет и рассчитывает на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности, т. е. на равноправие со старшими, и пытается достичь признания ими этого. Разнообразные формы протеста и непослушания подростка — это попытка поменять предыдущий тип отношений со взрослыми на новый, характерный для взаимодействия взрослых. Появление у подростка чувства собственной взрослости и надобности в её принятии окружающими порождает абсолютно новую проблему прав взрослого и подростка в отношениях друг с другом [17].

В случаях, когда родители начинают относиться к подростку как к маленькому ребенку, он выражает протесты в разных формах, проявляет непослушание с целью поменять сформировавшееся раньше отношение к нему. В данной ситуации взрослые постепенно под влиянием требований подростка вынуждены перейти к новым формам взаимодействия с ним. Подобный процесс почти всегда протекает болезненно, так как на восприятие взрослыми подростков как подчиненных и зависимых от них сказывается много факторов. Нужно отметить, что среди них есть экономический фактор (ребенок материально зависим от родителей) и социальный (у ребенка еще сохраняется социальное положение ученика). В следствии между подростками и взрослыми могут зарождаться конфликты [34].

Также в подростковый период между родителями и детьми усиливаются конфликты «поколений», обусловленные возрастной дистанцией. Те вопросы, которые беспокоят подростка, для родителей не представляют ничего серьезного, ведь они уже с ними справились и оставили

их в прошлом. Юность выглядит для них безоблачно и бесппроблемно, то есть идеальным временем, в котором все просто и легко. А то, что для родителей имеет значимость, то, о чем они хотят предостеречь своих детей, совсем детей не заботит. Подростки отдалены от ответственности взрослых людей, от опыта, надежд и исканий [36].

В подростковый период у родителей и детей кардинально расходятся мнения относительно выбора профессии, друзей, музыки, фильмов, современной моды и т.д. Родители воспитывались и росли в других обстоятельствах. Они чрезвычайно озабочены волнениями их детей - подростков.

Подростки же иногда ведут себя резко. Они думают, что родители - это взрослые люди, у которых все в прошлом. Их могут не устраивать старые «вкусы» родителей. Таким образом близкие взрослые становятся «механизмом» для снабжения потребностей и ограничения свободы.

В следствии этого пропадает контакт и почтение. Создаются баррикады и происходит смена действия. Всем участникам взаимодействия становится некомфортно от происходящего. Кто-то должен пойти на встречу и сделать первый шаг к примирению. В основном это делают родители. Они умнее, и у них в жизни больше опыта в общении и взаимодействии. Родителям всегда нужно понимать, что подростки хотят увидеть в них своих друзей, у которых можно попросить помощи и найти пути решения в проблеме самосознания и самоопределения. Сам подросток зачастую не может сделать это самостоятельно, при наличии большего количества информации у него не хватает взаимопонимания и сочувствия [32].

Для подростков очень важным является подражание сверстникам, то есть, подросток делает многое так, как его сверстники и всегда пытается оправдать их ожидания. Данное поведение зачастую различается от того, которого ожидают или требуют родители от подростка. Находя решение для

себя в этом - очень серьезном и сложном конфликте, подросток может демонстрировать такое поведение, которое хотят видеть сверстники, но боясь наказания, или (чаще) не желая разочаровывать родителей, или (еще чаще) для избегания нотаций со стороны родителей, подросток обманывает их. Иногда же, происходит так, что подросток обманывает и родителей, и сверстников, это похоже на «патологическую ложь», так как появляется мнение, что он врет всюду, постоянно и, главное, - бесцельно[29].

В более сильной форме требования равенства прав и «права на родителей» выражается в особенной ревности подростков к заботе родителей о самих себе. Например, к покупке какой-то вещи, различным развлечениям, друзьям и т.п. Данные жалобы могут выражаться в таких высказываниях вроде: «Ребенок не выдерживает, когда я что-либо себе приобретаю или шью какие-либо вещи для себя. Иногда мне даже приходится прятать от ребенка приобретенные вещи, но если он их находит, то может устроить скандал»

Большинство современных проблем, связанных с воспитанием подростков, происходят от того, что родители пытаются, почему-то, только что-то давать подростку, при этом не желают, а возможно и не умеют, ничего брать. Нужно отметить, что только сквозь настоящее проявление доброты, сочувствия, сопереживания, эти данные важные и настолько дефицитные на сегодняшний день личностные качества могут развиваться [21].

Таким образом, нужно как можно бережней и с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его личным переживаниям и увлечениям. Откровенность и доверие, у родителей с подростком, должны быть взаимными. Лишь при этом условии между родителями и подростком не возникнет никакой недосказанности, а также тайн, непонимания.

Помогать подростку взрослеть - это значит беспокоиться и заботиться о гармоничном развитии его личности: формировать его познавательные

интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества,
развивать физически.

1.3. Методы и формы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями

Формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями предполагает формирование у них умений выстраивать стратегии взаимодействия друг с другом окружающей их меняющейся социальной среде, умение результативно разрешать социальные задачи; эффективное владение навыками общения и взаимопонимания, самопроявления в окружении сверстников и с родителями, навыками конструктивного взаимодействия.

Метод – это совокупность относительно сходных приемов, операций овладение практических или теоретических действительностей, которые подчинены решению конкретных задач. Иными словами, осмысление того, «как работать».

Форма – это приём существования процесса, оболочки его внутреннего содержания, логика и содержание. Форма взаимосвязана с такими критериями как:

- количество участников взаимодействия,
- определенным местом и временем данного процесса,
- порядком его реализации.

Иными словами, «каким образом будет проводиться и называться мероприятие».

Если, педагог-психолог будет использовать приемлемое совмещение форм сформировавшейся традиционной системы работы с подростками и родителями, с нетрадиционными формами взаимодействия с семьей, такие, которые опираются на совместную деятельность и обмен опытом, размышлениями, эмоциями, переживаниями [5].

Взаимодействие с родителями может реализовываться новыми формами, принципом партнерства и диалога. Заранее могут быть спланированы двойственные точки зрения по таким вопросам как воспитание и взаимодействие с подростком (наказания и поощрения, и т.д.). Позитивной стороной данных форм является то, что участникам не навязывают готовую точку зрения, их подталкивают к размышлениям, в данных формах они ищут свой выход из сформировавшейся ситуации.

С формированием у подростков компетентности бесконфликтного взаимодействия с родителями тесно связано формирование у них ответственности, развития воли и произвольности поведения подростков. Важным качеством учащегося подростка, готовящегося к взрослой и ответственной жизни, является умение владеть собой. Тем не менее для типичных подростков характерны слабыхарактерность, слабОВОлие, неорганизованность, отсутствие целенаправленности. Таким образом, у подростков должны сформироваться навыки бесконфликтного взаимодействия, а также сознательное целеполагание [6].

При рассмотрении психологических (Э.Д. Гейци), а также педагогических (А.В. Хуторской, И.А. Зимняя, Е.А. Иваневская) исследований, посвященных проблеме формирования навыков взаимодействия у подростков с обществом, позволили нам выделить ряд задач:

- преодоление негативного отношения подростка к родителям, организация ситуаций партнерства, а также взаимоуважения;
- стремление в принятие и оказание помощи, поиск и принятие общих путей выхода для решения различных задач;
- овладение умениями поиска и нахождения адекватных решений в различных ситуациях в реальной жизни данного общества;

- овладение эмоциональной чуткостью и отзывчивостью, способностью сопереживать, умением учитывать желания и интересы других людей, интуитивно прогнозировать поведение взаимодействующего;

- овладение умениями принимать участие в коллективных делах, готовность работать над тем, что может быть спорным или вызывать беспокойство, адекватно реагировать в конфликтных ситуациях и т. д.

При анализе вопроса о формах и методах формирования у подростков навыков бесконфликтного взаимодействия с родителями нужно учитывать, что они должны быть адекватны особенностям обучающегося подросткового возраста.

В работе с подростками по формированию навыков бесконфликтного взаимодействия с родителями можно применять такие формы работы, как «волшебный стул», «приглашение к чаю», «интеллектуальный аукцион», «путешествие в свое прошлое» и т. д. [41].

Волшебный стул — это форма работы, когда в группе выбирается один человек для получения комплиментов. Подобные упражнения позволяют повышать уверенность подростка в себе, меняют его положение в группе.

Приглашение к чаю — эта форма работы, при которой участники приглашают друг друга на чай, на беседу, произнося при этом те фразы, которые желали бы услышать в ответ. Данная форма работы с подростками и родителями позволяет раскрепостить застенчивых людей, а также улучшает взаимоотношения [10].

При помощи интеллектуального аукциона у участников формируются духовные ценности.

Путешествие в свое прошлое — вид работы с подростками, когда им предлагается вспомнить одно яркое переживание из детства. Далее в ходе обсуждений ученик старается связать поведенческие аспекты своего детства

с настоящим, с тем, как он взаимодействует со сверстниками, взрослыми людьми, как реагирует на ситуации, похожие на те, о которых вспоминал. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, которое, возможно, создавало трудности в общении со сверстниками, родителями, учителями и другими людьми [24].

Работа педагога-психолога по формированию навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями осуществляется с применением следующих методов: психолого-педагогические арт-терапевтические методы (изотерапия, музыкотерапия, кинезитерапия, сказкотерапия, игровая терапия и т. д.); работа с видеофильмом, а также проектировании социального становления личности.

Использование арт-терапевтических методов в работе с подростками позволяет корректировать самооценку, неадекватные способы взаимодействия учащихся с окружающими их людьми, обеспечить действенное эмоциональное реагирование подростка на многообразные ситуации, создать психологические условия для понимания подростком своих эмоциональных состояний, чувств и переживаний, побороть барьеры в коммуникативной сфере. К примеру, музыка (музыкотерапия) углубляет понимание, чувств; пробуждает внутренний контроль. Сказки (сказкотерапия) дают возможность накопить модели эффективных взаимоотношений и снять эмоциональное напряжение. При создании различных видов рисунков (изотерапия) можно освободиться от негативных эмоций. Танцевально-двигательная терапия – содействует созданию атмосферы доверительного отношения, укрепить взаимопонимание между участниками данного процесса и рефлексии [24].

Оптимизм в детях воспитывают игры, также дают веру в своих силах, чувство единства с другими, помогают подростку разбираться с проблемами и в условиях игровой ситуации находить различные решения. Проектирование социального становления личности — это способ

организации деятельности, обучающихся посредством самостоятельной работы с дневниками личного развития. В процессе ее использования происходит самоопределение и самореализация личности; стимулирование процесса личностного роста подростков [18].

Еще одним, но не менее эффективным способом работы с подростками является работа с видеофильмом. В ходе просмотра фильма учащиеся познают множество разных способов решения проблем. Фильмы позволяют снять эмоциональное напряжение, а также обучают навыкам релаксации и умению спонтанно выражать свои чувства.

Используя современные формы и методы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями, отказавшись от традиционных форм работы, педагог-психолог обогащают процесс воспитания школьников подросткового возраста. Таким образом, педагог-психолог формирует у них способности к осознанию собственных чувств и поведения, что приводит к развитию самосознания; принятию общих путей выхода для решения тех или иных задач. Одновременно у учащихся подросткового возраста формируется положительное отношение к эмоциональному состоянию взаимодействующего. Они учатся находить адекватные способы решения разных ситуаций реальной жизни данного общества, что позволяет осуществлять эффективное взаимодействие с родителями и сверстниками [15].

Формы и методы взаимодействия с родителями:

Содержание и формы психолого-педагогического просвещения родителей определяются кругом их проблем, уровнем сознания и культуры, компетенцией педагога-психолога.

Родительский лекторий «Университет педагогических знаний» — это такая форма психолого-педагогического просвещения родителей. Она оснащает их нужными знаниями, основами педагогической культуры,

представляет актуальные вопросы воспитания с учетом запросов родителей, оказывает содействие при установлении контактов родителей с общественностью, семьи со школой и взаимодействию родителей и учителей в воспитательной работе.

Лекция — форма психолого-педагогического просвещения, выявляющая суть той или иной проблемы воспитания. Лучший лектор — сам учитель-воспитатель, который знает интересы детей, умеет проводить анализ воспитательных явлений и ситуаций. Таким образом в лекции нужно раскрывать причины явлений, механизм поведения ребенка, условия их протекания, закономерность развития психики и правила семейного воспитания.

На подготовительном этапе лекции нужно учитывать ее структуру и логику, можно составить план с указанием основных мыслей, идей, цифр и идей. Одним из необходимых условий лекций является опора на опыт семейного воспитания. Методом общения во время лекции может быть непринужденный разговор, диалог заинтересованных единомышленников, душевная беседа.

Тематика лекции должна быть интересной, актуальной для родителей и разнообразной.

Конференция — это форма педагогического просвещения, которая предусматривает закрепление, углубление и расширение запаса знаний о воспитании детей. Конференция может быть научно-практической, теоретической, читательской, по обмену опытом, конференция матерей или отцов. Конференции должны проводиться хотя бы раз в год, так как они требуют тщательной подготовки и предусматривают активное участие родителей. К ним обычно могут быть подготовлены выставки работ, учащихся по теме, книги для родителей, концерты художественной самодеятельности детей.

Конференции обычно открывается вводным словом директора школы (если это общешкольная конференция) или классного руководителя (если она классная). С недолгими, заранее подготовленными сообщениями о собственном опыте семейного воспитания выступают родители. Данных выступлений может быть два-три. После этого предоставляется слово всем желающим. Итоги конференции подводит ведущий.

Практикум — форма формирования педагогических умений по воспитанию детей, у родителей. Формирование эффективного решения возникающих конфликтных ситуаций, своеобразная тренировка педагогического мышления родителей.

В ходе психолого-педагогического практикума педагог задает конфликтную ситуацию, которая могла бы сложиться во взаимоотношениях родителей и детей, или родителей и школы, из которой нужно найти выход, пояснить свою позицию в предложенной или реально появившейся ситуации.

Открытые уроки – как правило организуются для родителей, с целью ознакомления их с новыми программами по предметам или одному предмету, методиками их преподавания и требованиями учителя. В большинстве случаев открытые уроки практикуются в начальной школе. Нужно в одно полугодие минимум один-два раза предоставлять возможность родителям посетить открытый урок. Данная форма позволит избежать возникновения многих конфликтов, причиной которых является незнание и непонимание родителями всей сложности и специфики учебной деятельности в современном образовании [14].

Дни открытых уроков, как правило, проводятся в удобное для родителей время, очень часто таким днем является суббота. В назначенный день педагоги проводят уроки в нетрадиционной форме, стараясь показать собственное мастерство, а также раскрыть способности детей. День заканчивается коллективным анализом где обозначаются достижения,

наиболее увлекательные формы урока, результаты познавательной деятельности, определяются проблемы и намечаются перспективы.

Педагогическая диспут (дискуссия) — это одна из наиболее интересных форм увеличения педагогической культуры. У диспута есть отличительная особенность, он позволяет вовлечь в обсуждение поставленных проблем, всех присутствующих, помогает выработать умения всесторонне анализировать явления и факты, основываясь на приобретенные навыки и накопленный опыт. Как правило в успехе диспута многое зависит от его подготовки. Участники, приблизительно за месяц, должны ознакомиться с темой будущего диспута, с его основными вопросами и литературой. Самой ответственной частью диспута является ведение спора. Поведение ведущего, в данной форме, определяет многое (ведущим может быть педагог или кто-то из родителей). Регламент диспута необходимо установить заранее, а также выслушать все выступления, предлагать, аргументировать свою точку зрения, а в конце диспута подводятся итоги и делаются выводы. Главным принципом диспута, можно считать, уважение к позиции и мнению любого участника [43].

Темой для диспута может послужить любая спорная проблема семейного и школьного воспитания, например: «Выбор профессии — чье это дело?».

Ролевые игры — это форма коллективной творческой деятельности по изучению уровня сформированности педагогических навыков участников. Примерные темы ролевых игр с родителями могут быть следующие: «Ребенок пришел из школы», «Утро в вашем доме», «Семейный совет» и другие. Методика ролевой игры предусматривает выбор темы, состава участников, распределение ролей между участниками, предварительное обсуждение возможных позиций и варианты поведения участников игры. Важно проиграть несколько различных вариантов поведения участников

игры (положительные и отрицательные) и при совместном обсуждении выбрать наиболее подходящий способ действий для данной ситуации [28].

Индивидуальные тематические консультации. Часто в решении различных сложных ситуациях педагог может получить помощь непосредственно от родителей учеников. Также очень полезны консультации с родителями, как для учителя, так и для них самих. Родителям представляется возможность получить реальное представление о школьных делах и поведении своего ребенка, учителя получают нужные для него сведения для более глубокого понимания проблем каждого ученика.

Конференции по обмену опыта о воспитании детей, называются тематическими. Данная форма порождает заслуженный интерес, привлекает внимание педагогической и родительской общественности, деятелей науки и культуры.

Презентации позитивного опыта семейного воспитания – данная форма содействует применению воспитательного потенциала благополучных семей.

Также, после того, как родители пройдут опрос и выяснятся перечни проблем, которые у них возникают в воспитании детей и во взаимоотношениях с ними – проводятся вечера вопросов и ответов. Для ответов на вопросы родителей приглашают квалифицированных специалистов (психологи, юристы, врачи и другие). На такие встречи, как правило, приглашаются родители с учетом возрастных особенностей детей (например, родители подростков, папы мальчиков-подростков, мамы старшеклассниц, старшекурсниц) [45].

Диспут (дискуссия) – это обмен мнениями по проблемам воспитания, и он является одним из интересных для родителей форм увеличения уровня педагогической культуры. Диспут позволяет включать их в обсуждение актуальных проблем, способствует формированию умения разносторонне

рассматривать факты и явления, основываясь на накопленный опыт, стимулирует активное педагогическое мышление.

Таким образом успешное формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями, на наш взгляд, напрямую зависит от успешно подобранных методов и форм обучения и взаимодействия.

Вывод по первой главе

Таким образом, важной целью в процессе воспитания подростков является формирование всесторонне и гармонично развитого человека, который будет готов к самостоятельной жизнедеятельности и взаимодействию в современных условиях.

В течении многих веков родители не могут осознать одну простую вещь, что в результате от детей они получают именно то, что в него вкладывают. Может быть так, что родители вкладывают в ребенка всю свою любовь, но отдачи нет, либо напротив вроде особо не опекают, а получается, что ребёнок благодарный, почему так происходит? На всё есть своё объяснение, если родители могут принять их, так как имеется в виду принятие собственных ошибок и просчётов в воспитании. В данной ситуации есть свои закономерности, которые прослеживаются при анализе стилей воспитания в семье (хотя многие родители могут и не знать, что у их воспитания уже имеется собственное название), и проявляются в личностных особенностях уже взрослого человека.

Проанализировав теоретические аспекты формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями, мы можем сделать вывод о том, что на формирование данного навыка влияет множество факторов, такие как: личностные качества подростков и их родителей, стиль семейного воспитания, а также особенности подросткового периода.

Глава 2. Практические аспекты проблемы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями

2.1. Организация и методы исследования

Целью данного исследования является изучение формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями возможно при реализации специально подобранной программы.

Работа проводилась на базе МАОУ Гимназии № 47 города Екатеринбурга.

В исследовании приняли участие 50 учащихся 8 «Б» и 8 «Г» классов, и 50 родителей (матери подростков).

Для изучения проблемы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями, было проведено исследование по методикам:

1. Опросник «взаимодействия родитель-ребёнок» (И.М.Марковской)
2. Тест «Стили воспитания» (по Р.В. Овчаровой)
3. Стратегия поведения в конфликтной ситуации К. Томаса (адаптирован Н.В.Гришиной).

Опросник «взаимодействия родитель-ребёнок» (И.М.Марковской)

Назначение методики

Методика предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны — родителей, но и видение взаимодействия с другой стороны — с позиции детей.

Описание методики

Опросник "Взаимодействие родитель – ребенок" является "зеркальным" и содержит две параллельных формы: для родителей и для детей. Кроме того, имеется два варианта опросника:

- 1) Вариант для подростков и их родителей;
- 2) Вариант для родителей дошкольников и младших школьников.

Таким образом, опросник имеет три формы: одну детскую и две взрослые, по 60 вопросов в каждой (приложение №1).

Текст опросника включает 10 шкал – критериев для оценки взаимодействия родителей с детьми. На каждую шкалу варианта опросника для подростков приходится равное количество вопросов, кроме двух, которые выделяет большинство исследователей, и которые могут считаться базовыми в родительско-детских отношениях. Это шкалы "автономия-контроль" и "отвержение-принятие", в них вошло по 10 утверждений, а в остальные шкалы — по 5 утверждений.

Взрослый вариант опросника для родителей подростков тоже включает 60 вопросов и имеет аналогичную детскому варианту структуру.

При заполнении опросника родителям и детям предлагается оценить степень согласия с каждым утверждением по 5-балльной системе:

1 балл — совершенно не согласен, это утверждение совсем не подходит;

5 баллов — совершенно согласен, это утверждение абсолютно подходит (приложении № 2).

Тест "Стили воспитания" (по Овчаровой Р.В.)

Этот тест позволяет определить преобладающий стиль воспитания и взаимодействия родителя с ребёнком (приложение № 3). К опроснику

прилагаются бланк (приложение №4) и ключ для обработки (приложение №5), а также подробное описание стилей воспитания.

Если вы набрали от 25 до 30 баллов, то вы предпочитаете демократический стиль общения с ребенком.

Если вы набрали от 20 до 24 баллов, вы склонны к авторитарному стилю.

Если вы набрали от 10 до 19 баллов, то ваш стиль общения либеральный (иногда его называют еще либерально-попустительским).

Родители, предпочитающие либеральный стиль, склонны устраняться от воспитания ребенка. Они считают, что воспитывать и обучать ребенка должны люди, имеющие специальное образование, то есть педагоги и воспитатели. Ребенок может пользоваться вседозволенностью, ему предоставляют полную свободу и не требуют при этом отвечать за то, что он делает или говорит. Родители играют роль доброго большого взрослого, который дает ребенку скидку, как беспомощному и безнадежному, относится к нему как к некомпетентному и несамостоятельному, а потому недостойному уважения. Они снисходят к нуждам своего несмышленьша или же играют роль мучеников, стойчески перенося все то, что творит их неразумное и безответственное дитя. Возможно и просто родительское безразличие (такое случается, когда родители слишком перегружены работой). Дети, родители которых предпочитают либеральный стиль, чаще проявляют склонность к суициду. В лучшем случае они привыкают делать все для себя сами, но при этом не доверяют людям и предпочитают не прибегать к чьей-либо помощи.

Родители, предпочитающие авторитарный стиль, не считают нужным считаться с мнением ребенка о том, чего он хочет, что ему нужно и к чему он стремится. Для них совершенно ясно, как будет лучше, а если он с этим сценарием не согласен, то либо мал, либо глуп, либо и то, и другое. Часто родители с преобладанием авторитарного стиля общаются с ребенком

угрозами или путем постановки условий, то есть заботятся прежде всего о себе, а не о ребенке, нужды которого отрицаются. Ребенок живет с ощущением, что он ничего не значит, его нужды и чувства не идут в расчет. Авторитарные родители считают себя вправе применять различные физические наказания, кричать на детей, трясти их. Дети таких родителей могут вырасти как слабыми и безответными «жертвами», считающими себя виноватыми во всем плохом, что происходит с ними, так и решительными, жесткими людьми, которые предпочитают независимость и твердость и в то же время во всех своих неудачах винят все и всех, кроме себя.

Оптимальный стиль воспитания, разумеется, демократический, когда родители высказывают свое мнение по разным вопросам жизни, но всегда открыты к диалогу, готовы выслушать мнение ребенка и согласиться с ним, если он предлагает разумное решение проблемы, а также если дело касается его личного выбора: выбора друзей, профессии, занятий и хобби. Такие родители дают ребенку уверенную, поддерживающую заботу, они очень чувствительны к нуждам ребенка. Ребенок ощущает родительские любовь и заботу, охотно и легко принимает помощь, ему комфортно в том окружении, в котором он живет. Родители помогают только тогда, когда это действительно необходимо, в остальных же случаях поощряют думать и делать то, что он способен делать для себя. Дети родителей, предпочитающих демократический стиль общения, чаще добиваются значительных успехов в своей взрослой жизни.

Большое значение имеет согласованность родительских взглядов на воспитание. Если родители не достигли согласия по вопросам воспитания, то процесс воспитания напоминает известную басню И. Крылова «Лебедь, рак и щука». Результаты воспитания, что вполне естественно, соответствующие. Еще более важно, чем согласие в методах воспитания, чтобы между родителями были гармоничные отношения. Тогда и прийти к согласию по вопросам воспитания гораздо легче. Если между родителями нет согласия,

то они по-разному оценивают один и тот же поступок, а мама может похвалить за то, за что папа отругает, и наоборот. Ребенок в этом случае не понимает, что на самом деле правильно и что нет, он ни в чем не может быть уверен, а значит, не ощущает себя в безопасности. Не понимая предъявляемых к нему требований, ребенок не может нормально развиваться, живет в состоянии психологического стресса. Дети, которые растут в таких условиях, составляют группу риска по развитию неврозов.

Стратегия поведения в конфликтной ситуации К. Томаса (адаптирован Н.В.Гришиной).

Опросник личностный, разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению) (приложение № 6). Затраты времени — не более 15-20 мин.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. (приложение № 7)

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению

соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Исследование по методике опросник "взаимодействия родитель-ребёнок" (И.М.Марковской).

Анализ полученных результатов у подростков по данной методике позволяет сделать следующие выводы по имеющимся шкалам.

1 шкала: Нетребовательность — требовательность родителей (7%). Данные этой шкалы показывают тот уровень требовательности родителя, который проявляется во взаимодействии родителя с ребенком. Причем по результатам исследования видно, что повышенной требовательностью отличаются всего лишь 7% родителей из общего числа опрошенных.

2 шкала: мягкость-строгость родителя (12%). По результатам этой шкалы можно судить о том, что более высокий уровень суровости, строгости

мер, применяемых к детям, наблюдается у 12% опрошенных. Анализ же результатов ответов остальных родителей говорит о том, что при всей требовательности к личности ребенка, меры наказания отличаются большей мягкостью и гибкостью правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми.

3 шкала: автономность-контроль по отношению к ребенку (22%). Результаты таблицы позволяют сделать вывод о том, что родители всех семей относятся к детям вполне адекватно. Показатели по данной шкале говорят о том, что контролирующее поведение по отношению к ребенку не перерастает в мелочную опеку и навязчивость, но уровень контроля за поведением своего ребенка все же находится в норме. Это не позволяет говорить о полной автономии ребенка, о вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения к ребенку, либо следствием любования.

4 шкала: эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю (13%). Следует обратить специальное внимание, что эта шкала отражает представление родителя о близости к нему ребенка. Анализируя данные родителей, можно судить о точности представлений родителей, об адекватной оценке близости к ним ребенка. По данным графика видно, что эмоциональная дистанция наблюдается между родителями и детьми у 13% исследуемых, а у большинства опрошенных отношения родителей и детей более доверительные и близкие.

5 шкала: отвержение-принятие ребенка родителем (6%). Эта шкала отражает базовое отношение родителя к ребенку. Результаты анализа ответов 6% родителей говорят о том, что с их стороны наблюдается некоторое неприятие личности ребенка, критичное отношение к его поступкам и желаниям. Дистанция между этими родителем и ребенком довольно велика. Остальные же родители стараются более гибко относиться к поступкам ребенка, принимать его достоинства, учитывать недостатки, но не

относится к ним критически, чтобы это не стало отталкивающим фактором в их отношениях.

6 шкала: отсутствие сотрудничества-сотрудничество (21%). Наличие сотрудничества между родителями и детьми как нельзя лучше отражает характер взаимодействия. Показатель по данной шкале у опрошенных указывает на высокий процент сотрудничества между родителями и детьми, что является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств. Оно отражает равенство и партнерство в отношениях родителей и детей.

7 шкала: несогласие-согласие между ребенком и родителем (9%). Эта шкала тоже описывает характер взаимодействия между родителем и ребенком и отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях. Картина, обрисованная данной шкалой во всех семьях говорит о том, что между родителями и ребенком иногда имеют место дискуссии в связи с расхождением взглядов на некоторые жизненные ситуации.

8 шкала: непоследовательность-последовательность родителя (3%). Последовательность родителя является важным параметром взаимодействия. Показатели данной шкалы говорят о том, что некоторые родители не последовательны и непостоянны в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрения и т. д. Такая непоследовательность может быть следствием эмоциональной неуравновешенности либо воспитательной неуверенности родителя.

9 шкала: авторитетность родителя (5%). Результаты этой шкалы отражают самооценку родителя в сфере его влияния на ребенка. При этом важно отметить, что во всех семьях оценка родителей вполне адекватна, что дает основание предположить уровень баллов по шкале. То есть можно

говорить о том, что мнения, поступки и действия родителей являются достаточно авторитетными для ребенка.

10 шкала: удовлетворенность отношениями ребенка с родителем (2%). По данным десятой шкалы можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми. Данные свидетельствуют об отсутствии нарушений в структуре детско-родительских отношений, о низком уровне возможных конфликтов и дают основание предположить, что об обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией можно не говорить в данном случае.

Результаты каждого подростка представлены в приложении № 8.

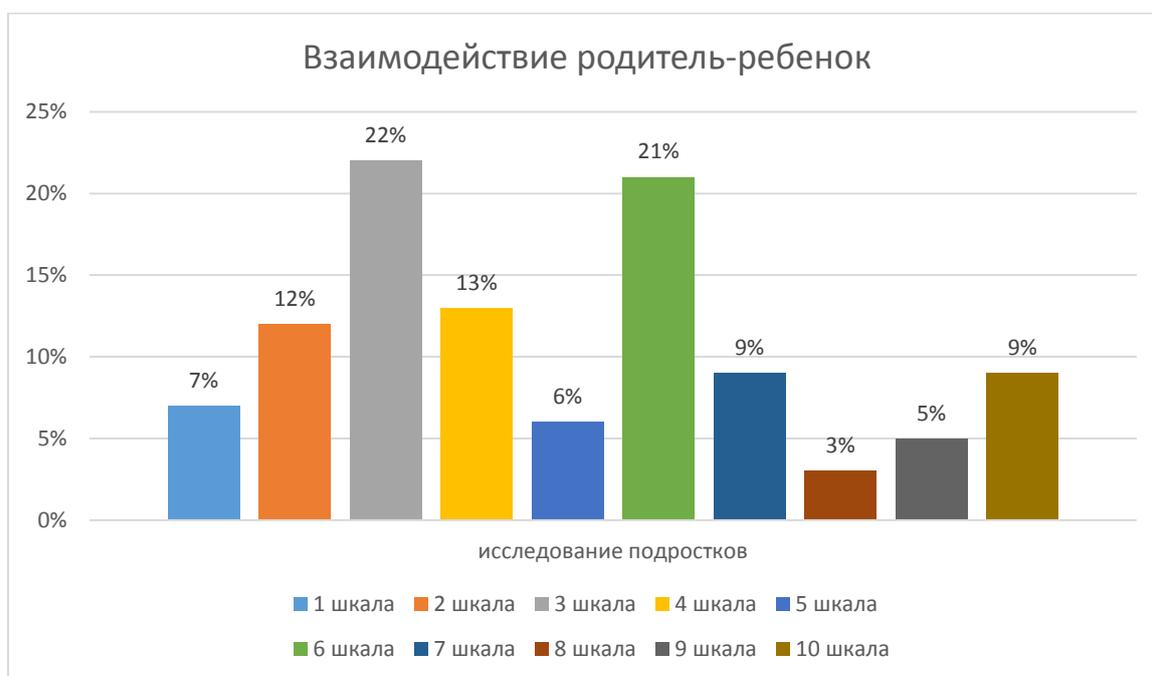


Рисунок 1. – результаты тестирования подростков по методике «Взаимодействие родитель – ребенок».

Полученные результаты у родителей по данной методике:

1 шкала: Нетребовательность — требовательность родителей (4%). 2 шкала: мягкость-строгость родителя (24%). 3 шкала: автономность-контроль по отношению к ребенку (9%). 4 шкала: эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю (4%). 5 шкала: отвержение-

принятие ребенка родителем (14%). 6 шкала: отсутствие сотрудничества-сотрудничество (6%). 7 шкала: несогласие-согласие между ребенком и родителем (14%). 8 шкала: непоследовательность-последовательность родителя (8%). 9 шкала: авторитетность родителя (8%). 10 шкала: удовлетворенность отношениями ребенка с родителем (9%).

Результаты каждого родителя представлены в приложении № 9.

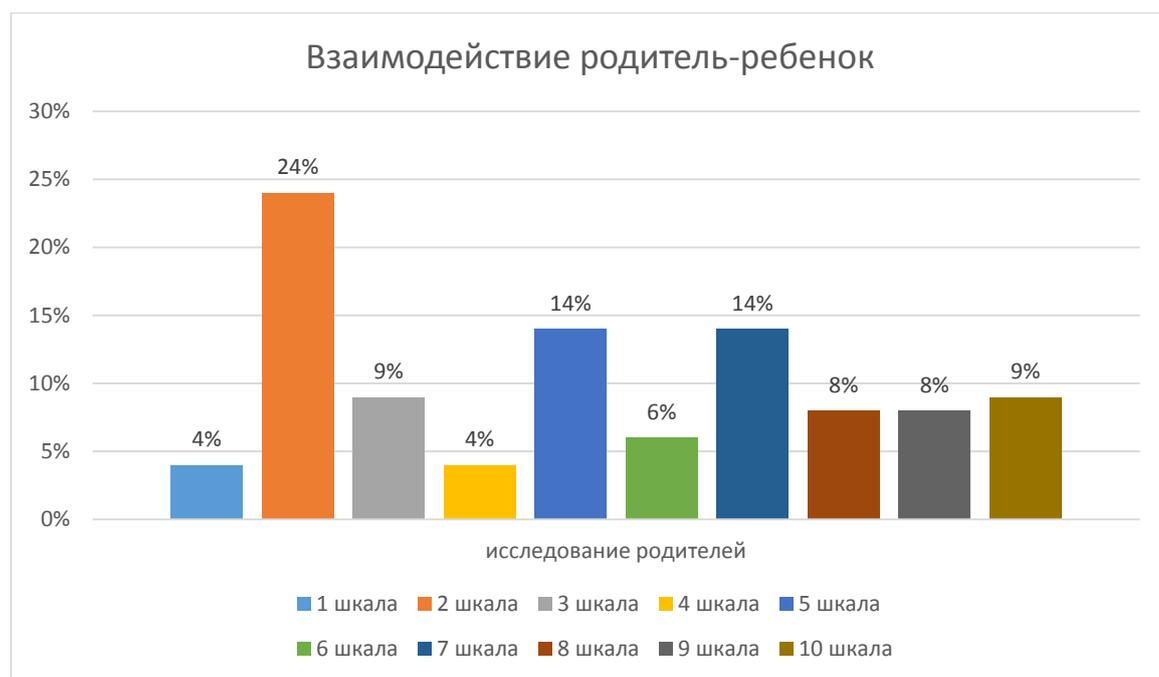


Рисунок 2. – результаты тестирования родителей по методике «Взаимодействие родитель – ребенок».

Анализируя полученные данные по методике «Стили воспитания»

Мы провели интерпретацию результатов тестирования:

Семей с авторитарным стилем – 48%, с демократическим стилем – 36%, а с либеральным стилем – 14%.

Результаты представлены в приложении № 10.



Рисунок 3. – результаты тестирования по методике «Стили воспитания».

Таким образом, у испытуемых преобладает авторитарный стиль воспитания. При этом стиле воспитания, родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях они, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Подростку бывает порой неуютно под таким контролем.

Исследование по методике «Стратегия поведения в конфликтной ситуации» К. Томаса (адаптирован Н.В.Гришиной), показало, что стратегия соперничества характерна для 38% испытуемых, избегание – 20%, компромисс - 14%, сотрудничество – 18%, приспособление – 10%. Таким образом, у испытуемых преобладает соперничество как стратегия поведения в конфликтной ситуации, в данной стратегии у человека выражено стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Результаты представлены в приложении № 11.



Рисунок 4. Результаты тестирования по методике «Стратегии поведения в конфликтной ситуации».

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента указывают на необходимость формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями. Для дальнейшего проведения эксперимента из выборочной совокупности нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы методом рандомизации (6 семей): N1 — 12 человек и N2 — 12 человек.

2.2. Программа формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Опираясь на результаты первичной диагностики, нами была подобрана и апробирована программа по формированию навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями. Автор программы Е.Ю. Герман.

Цель программы: формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Задачи групповой работы с подростками.

1. Формирование коммуникативных умений и навыков саморегуляции.
2. Осознание своего "я", расширение межличностного взаимодействия.
3. Формирование навыков эффективного и равноправного взаимодействия с окружающими, способности к эмпатии.
4. Овладение эффективными способами выхода из конфликтных ситуаций.
5. Развитие рефлексии.

Задачи групповой работы с родителями.

1. Повышение психолого – педагогической грамотности родителей.
2. Изменение отношения родителей к своему ребёнку в сторону принятия.
3. Развитие способности к самопознанию, эмпатии, рефлексии.
4. Осознание собственных родительских установок и их влияния на воспитание подростков.
5. Овладение навыками бесконфликтного взаимодействия с подростком.

Задачи совместной групповой работы подростков и родителей.

1.Разрушение внутрисемейных стереотипов, обучение навыкам бесконфликтного взаимодействия, оптимизация детско – родительских отношений.

2.Формирование навыков равноправного, эффективного бесконфликтного взаимодействия взрослых и подростков.

3.Закрепление новых способов общения в семье, подведение итогов групповой работы; рефлексия.

Количество участников: 12 человек (6 подростков и 6 матерей).

Объем программы: программа рассчитана на 36 часов.

Форма проведения: Занятия рассчитаны на 90 мин, частота проведения 1 раз в неделю. Предусмотрено занятия с родителями, затем занятия вместе с подростками (приложение № 12).

Ожидаемый результат:

Данная программа предполагает формирование навыков бесконфликтного взаимодействия, прояснение конфликтных ситуаций подростков с родителями, формирование навыков конструктивного решения конфликтов, повышение самооценки в подростковом возрасте.

**План реализации программы по формированию навыков
бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями**

№ п/п	Тема	Цель	Краткое содержание
Групповые занятия с родителями.			
1.		создание благоприятных условий для работы, обучение приемам активного стиля общения и способам самораскрытия.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Представление. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение "В картинной галерее". • Упражнение "Моё имя". • Упражнение "Интонация". • Упражнение "Вручение подарка". • Упражнение "Ласковое имя". • Рефлексия "Откровенно говоря..." • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
2.		ориентация системы психологических взаимодействий на изменение межличностных отношений в семье.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение "Здравствуй, ты представляешь..." • Упражнение "Какой я родитель." • Упражнение

			<p>"Поводырь и слепец".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Ассоциация". • Упражнение "Брачное объявление". • Упражнение "Ласковое имя." • Домашнее задание. • Рефлексия "Откровенно говоря..." • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
3.		разрушение внутрисемейных стереотипов, создание атмосферы благополучия.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение "Комплимент". • Упражнение "Злость". • Упражнение "Я глазами семьи". • Упражнение "Размышления". • Этюд "Наши конфликты с детьми". • Домашнее задание. • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
4.		разрушение внутрисемейных	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение

		<p>стереотипов, обучение приёмам релаксации.</p>	<p>"Доброе животное".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Здравствуй, ты представляешь..." • Релаксационный блок "Земляничная поляна". • Упражнение "Без маски". • Упражнение "Модальность". • Упражнение "Обратная связь". • Упражнение "Они – обо мне". • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
5.		<p>закрепление новых внутрисемейных стереотипов, оказание психологической поддержки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение "Здравствуй, ты представляешь..." • Упражнение "Просьбы и требования". • Упражнение "Маленькому – защита". • Упражнение "Контакты". • Упражнение "Чемодан". • Контракт – обязательство. • Рефлексия. • Ритуальное

			упражнение "Доброе животное".
Групповые занятия с подростками.			
6.		формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с целями занятия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Выработка правил поведения на занятиях. • Упражнение «Молчанка-говорилка». • Упражнение «Установление дистанции». • Упражнение «Дружеская рука». • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
7.		развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Узкий мост». • Упражнение «Король школы». • Упражнение «Дотронься до...». • Упражнение «Датский бокс». • Рефлексия. • Ритуальное

			упражнение "Доброе животное".
8.		актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Говорю, что вижу». • Упражнение «Ассоциации». • Упражнение «Взглянем вместе». • Упражнение «Великий мастер». • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
9.		осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Пустое место». • Упражнение «Какой я?». • Упражнение «Банка секретов». • Упражнение «Друг для друга». • Упражнение «Бумажные мячики». • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе

			животное".
10.		<p>развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Подари улыбку». • Упражнение «Диалектика». • Упражнение «Волшебное зеркало». • Упражнение «Мои сильные стороны», • Упражнение «Соглашаюсь - не соглашаюсь» • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
11.		<p>развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Спутанные цепочки» • Упражнение «Магазин». • Упражнение «Мой выбор». • Упражнение «Преграды». • Упражнение «Помощь зала». • Упражнение «Гусеница». • Рефлексия.

			<ul style="list-style-type: none"> • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
12.		<p>актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Зеркало». • Упражнение «Кино». • Упражнение «Представление о времени». • Упражнение «Чувство времени». • Упражнение «Махнемся не глядя» • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
13.		<p>повышение самооценки в достижении целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Закончи предложения». • Упражнение «Цели и дела». • Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни».

			<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Дружеские руки». • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
14.		повышение уверенности в достижении жизненных целей.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Я знаю, что у тебя...». • Упражнение «Дотянись до звезд». • Упражнение «Мои ресурсы». • Упражнение «Мои достижения». • Рефлексия. • Ритуальное упражнение "Доброе животное".
15.		актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение "Доброе животное". • Упражнение «Строим город». • Упражнение «Ящик Пандоры». • Упражнение «Чемодан в дорогу». • Ритуальное упражнение "Доброе животное".

			<ul style="list-style-type: none"> • Прощание.
Совместные занятия родителей и подростков.			
16.		<p>активизация и сближение группы, уменьшение напряжения, повышение уверенности в себе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие. • Ритуальное упражнение «Доброе животное» • Упражнение «Я хочу тебе подарить...» • Упражнение «Черный ящик» • Упражнение «Воспоминание» • Упражнение «Список» • Домашнее задание • Рефлексия «Откровенно говоря...» • Упражнение «Доброе животное»
17.		<p>диагностика детско-родительских отношений, повышение психолого-педагогической грамотности родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Ритуальное упражнение «Доброе животное» • Упражнение «Здравствуй, мне очень нравится...» • Упражнение «День рождения» • Упражнение «Обвинение» • Упражнение «Жестокие сцены детства» • Упражнение «Незаконченные предложения»

			<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Больше всего мне понравилось...» • Рефлексия • Ритуальное упражнение «Доброе животное»
18.		повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Ритуальное упражнение «Доброе животное» • Упражнение «Здравствуй!» • Упражнение «Я — икс» • Ролевая игра • Упражнение «Сидящий и стоящий» • Домашнее задание • Упражнение «Больше всего мне понравилось...» • Ритуальное упражнение «Доброе животное»
19.		ликвидация психолого-педагогической неграмотности родителей, закрепление новых способов общения в семье	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Ритуальное упражнение «Доброе животное» • Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...» • Упражнение «Семья» • Упражнение «Разожми кулак» • Упражнение «Я —

			<p>ребенок»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Домашнее задание • Упражнение «Больше всего мне понравилось...» • Ритуальное упражнение «Доброе животное»
20.		<p>отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе занятий, закрепить новые способы общения в семье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приветствие • Ритуальное упражнение «Доброе животное» • Упражнение «Здравствуй, ты представляешь...» • Тест «Рисунок семьи» • Упражнение «Брачное объявление» • Упражнение «Последняя встреча» • Рефлексия «Откровенно говоря» • Ритуальное упражнение «Доброе животное».

2.3. Анализ результатов исследования

На основании теоретического и экспериментального исследования формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями на констатирующем этапе нами были исследованы навыки бесконфликтного поведения подростков с родителями. Также была подобрана программа соответствующей направленности, а на этапе формирующего эксперимента она была проведена. С целью оценки эффективности данной программы на этапе контрольного эксперимента был использован тот же диагностический инструментарий и методы математико-статистической обработки данных, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Исследование по методике опросник "взаимодействия родитель-ребёнок" (И.М.Марковской).

Сделав интерпретацию результатов тестирования контрольной группы подростков у нас получились следующие данные:

1 шкала: Нетребовательность — требовательность родителей (8%). 2 шкала: мягкость-строгость родителя (6%). 3 шкала: автономность-контроль по отношению к ребенку (14%). 4 шкала: эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю (4%). 5 шкала: отвержение-принятие ребенка родителем (9%). 6 шкала: отсутствие сотрудничества-сотрудничество (24%). 7 шкала: несогласие-согласие между ребенком и родителем (14%). 8 шкала: непоследовательность-последовательность родителя (4%). 9 шкала: авторитетность родителя (8%). 10 шкала: удовлетворенность отношениями ребенка с родителем (9%).

Результаты каждого подростка представлены в приложении № 13.

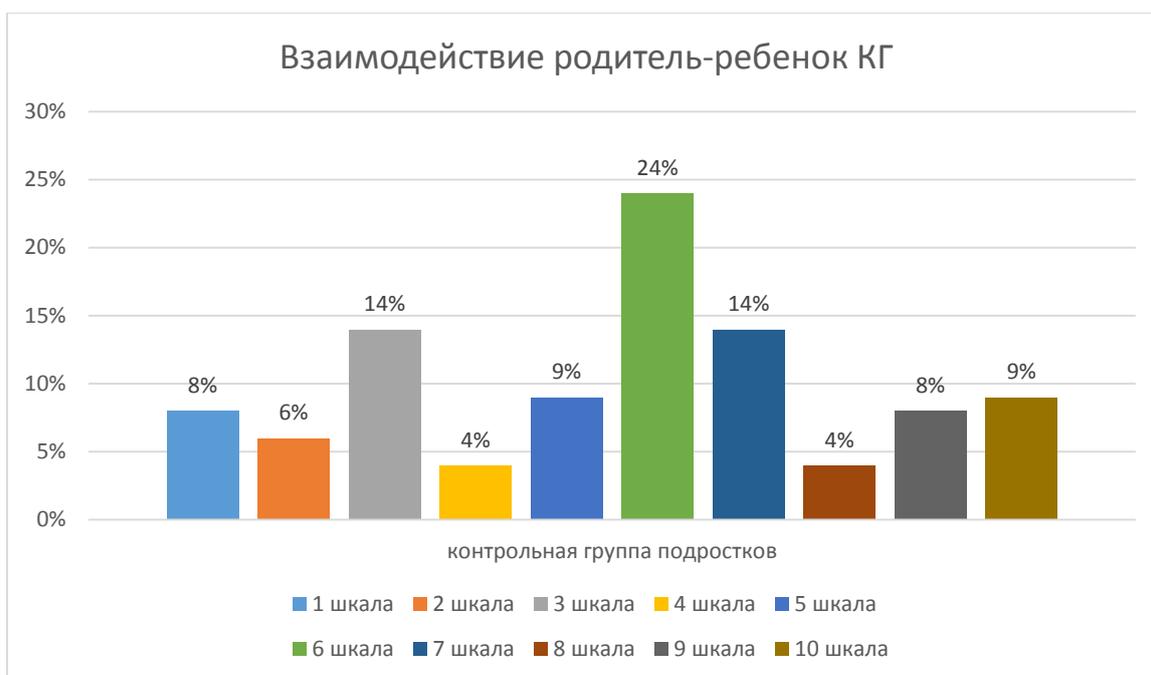


Рисунок 5. – результаты тестирования, контрольной группы подростков, по методике «Взаимодействие родитель – ребенок».

После проведения программы, результаты экспериментальной группы подростков изменились в лучшую сторону. Данные повторного исследования показали, что: 1 шкала: Нетребовательность — требовательность родителей (6%). 2 шкала: мягкость-строгость родителя (12%). 3 шкала: автономность-контроль по отношению к ребенку (7%). 4 шкала: эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю (15%). 5 шкала: отвержение-принятие ребенка родителем (4%). 6 шкала: отсутствие сотрудничества-сотрудничество (8%). 7 шкала: несогласие-согласие между ребенком и родителем (5%). 8 шкала: непоследовательность-последовательность родителя (8%). 9 шкала: авторитетность родителя (9%). 10 шкала: удовлетворенность отношениями ребенка с родителем (26%).

Результаты каждого подростка представлены в приложении № 13.

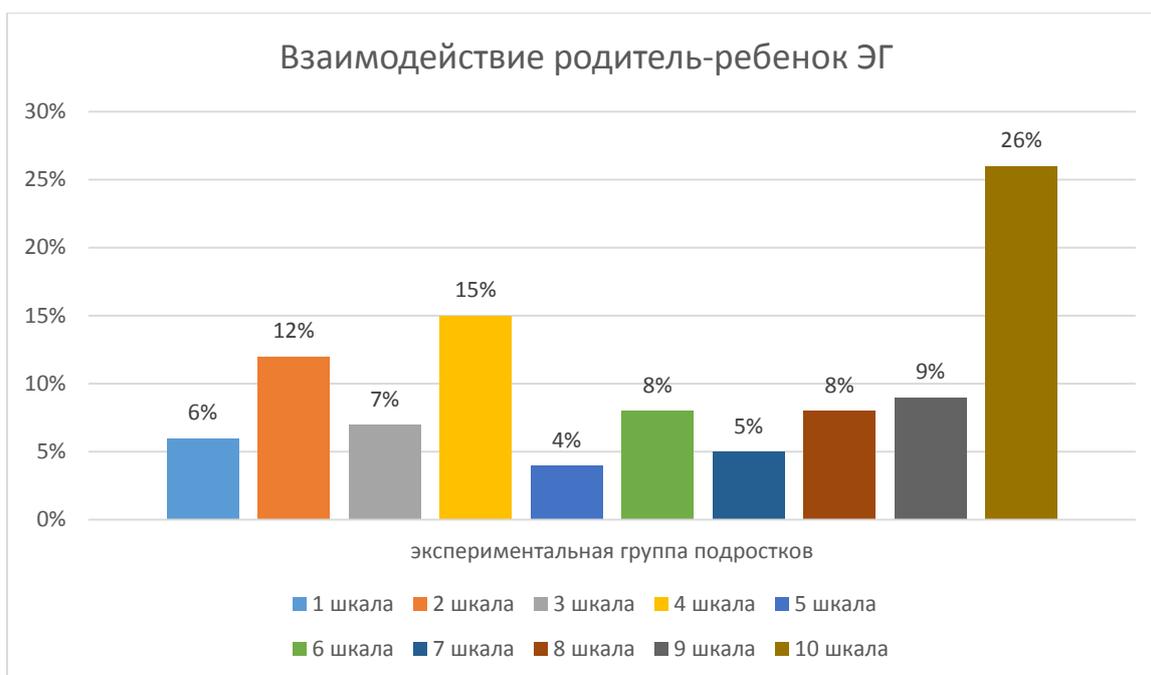


Рисунок 6. – результаты тестирования, экспериментальной группы подростков, по методике «Взаимодействие родитель – ребенок».

Сделав интерпретацию результатов тестирования контрольной группы родителей у нас получились следующие данные:

1 шкала: Нетребовательность — требовательность родителей (6%). 2 шкала: мягкость-строгость родителя (12%). 3 шкала: автономность-контроль по отношению к ребенку (8%). 4 шкала: эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю (6%). 5 шкала: отвержение-принятие ребенка родителем (14%). 6 шкала: отсутствие сотрудничества-сотрудничество (8%). 7 шкала: несогласие-согласие между ребенком и родителем (22%). 8 шкала: непоследовательность-последовательность родителя (2%). 9 шкала: авторитетность родителя (8%). 10 шкала: удовлетворенность отношениями ребенка с родителем (14%).

Результаты каждого родителя представлены в приложении № 13.

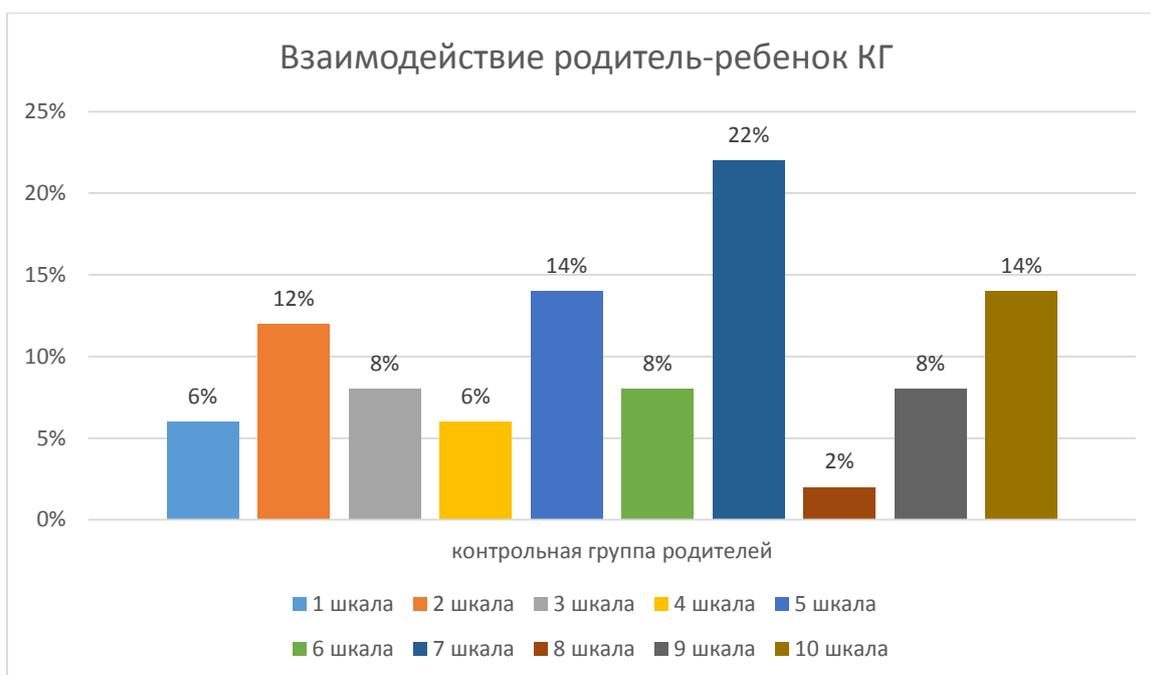


Рисунок 7. – результаты тестирования, контрольной группы родителей, по методике «Взаимодействие родитель – ребенок».

После проведения программы, результаты экспериментальной группы родителей изменились в лучшую сторону. Данные повторного исследования показали, что: 1 шкала: Нетребовательность — требовательность родителей (5%). 2 шкала: мягкость-строгость родителя (9%). 3 шкала: автономность-контроль по отношению к ребенку (8%). 4 шкала: эмоциональная дистанция-эмоциональная близость ребенка к родителю (13%). 5 шкала: отвержение-принятие ребенка родителем (7%). 6 шкала: отсутствие сотрудничества-сотрудничество (12%). 7 шкала: несогласие-согласие между ребенком и родителем (4%). 8 шкала: непоследовательность-последовательность родителя (6%). 9 шкала: авторитетность родителя (4%). 10 шкала: удовлетворенность отношениями ребенка с родителем (32%).

Результаты каждого подростка представлены в приложении № 13.

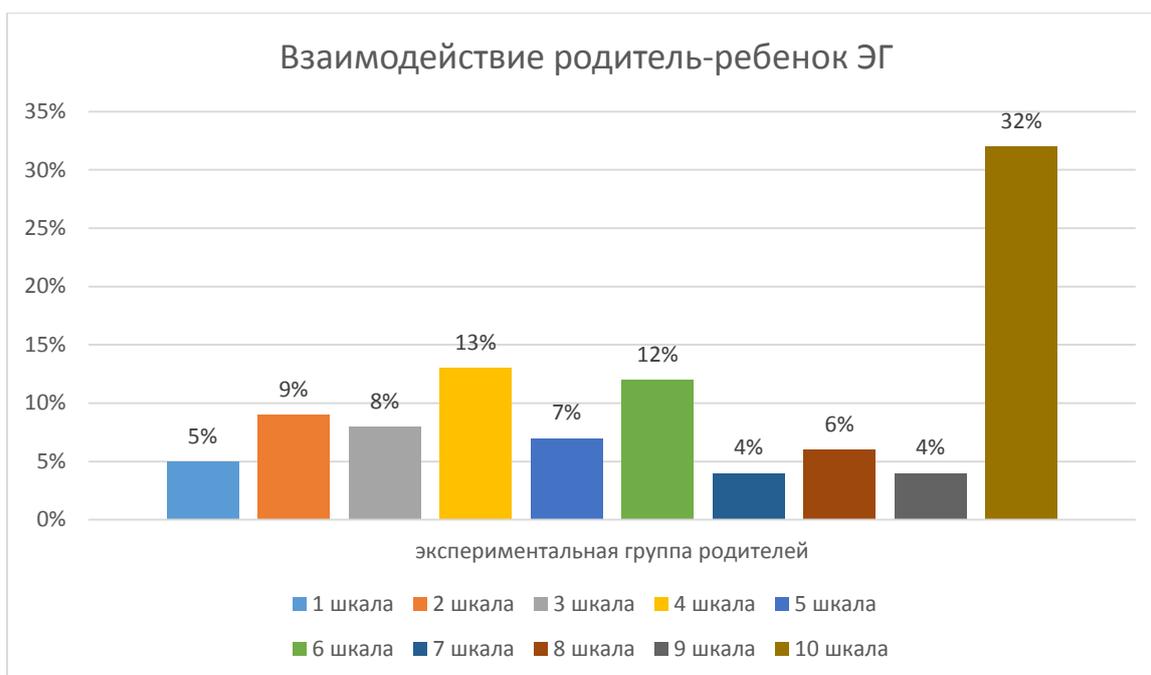


Рисунок 8. – результаты тестирования, экспериментальной группы родителей, по методике «Взаимодействие родитель – ребенок».

Анализируя полученные данные по методике «Стили воспитания»

Сделав интерпретацию результатов тестирования контрольной группы у нас получились следующие данные:

Семей с авторитарным стилем – 36%, с демократическим стилем – 44%, а с либеральным стилем – 20%.

После проведения программы, результаты экспериментальной группы изменились в лучшую сторону. Данные повторного исследования показали, что: семей с авторитарным стилем – 24%, с демократическим стилем – 64%, а с либеральным стилем – 12%.

Результаты представлены в приложении № 13.

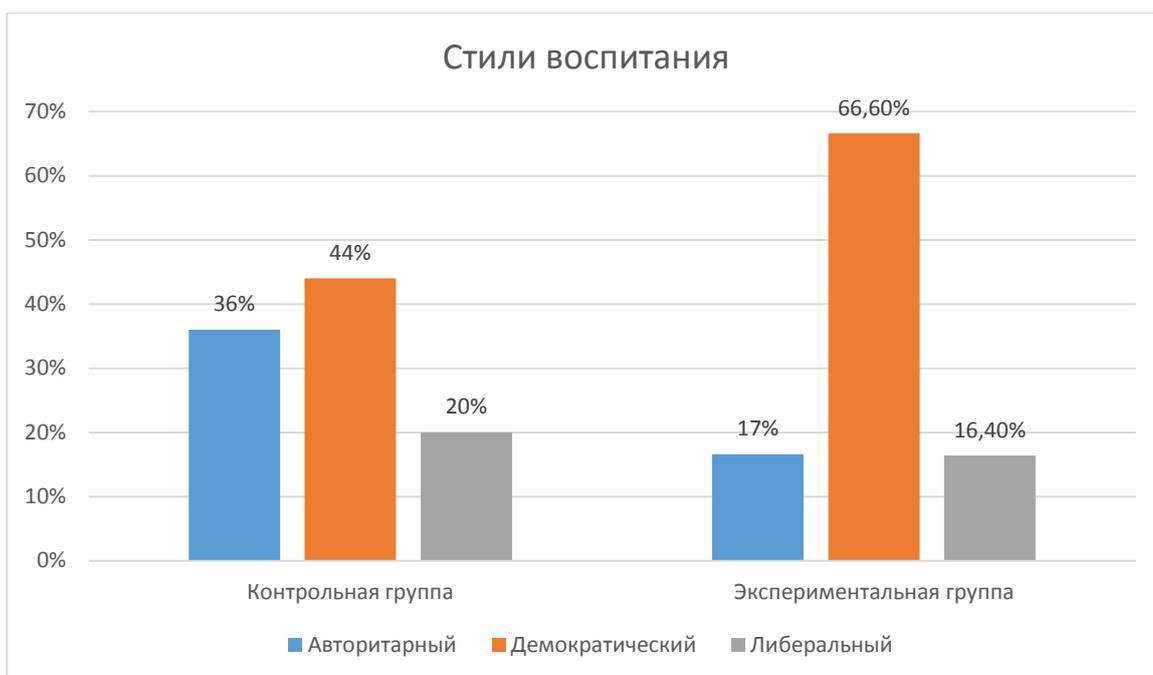


Рисунок 9. – результаты тестирования по методике «Стили воспитания».

Результаты исследования по методике Томаса (адаптирована Гришиной) не изменились у контрольной группы. Большая часть испытуемых предпочитают стратегию соперничества – 42%, оставшиеся испытуемые разделяют следующие стратегии: 24% - избегание, компромисс – 16%, сотрудничество – 12% и приспособление – 6%.

После проведения программы, результаты экспериментальной группы улучшились. Данные повторного исследования показали, что 28% испытуемых предпочитают стратегию соперничества, 12% - избегание, компромисс – 28%, сотрудничество – 32% и приспособление – 8%.

Результаты представлены в приложении № 13.

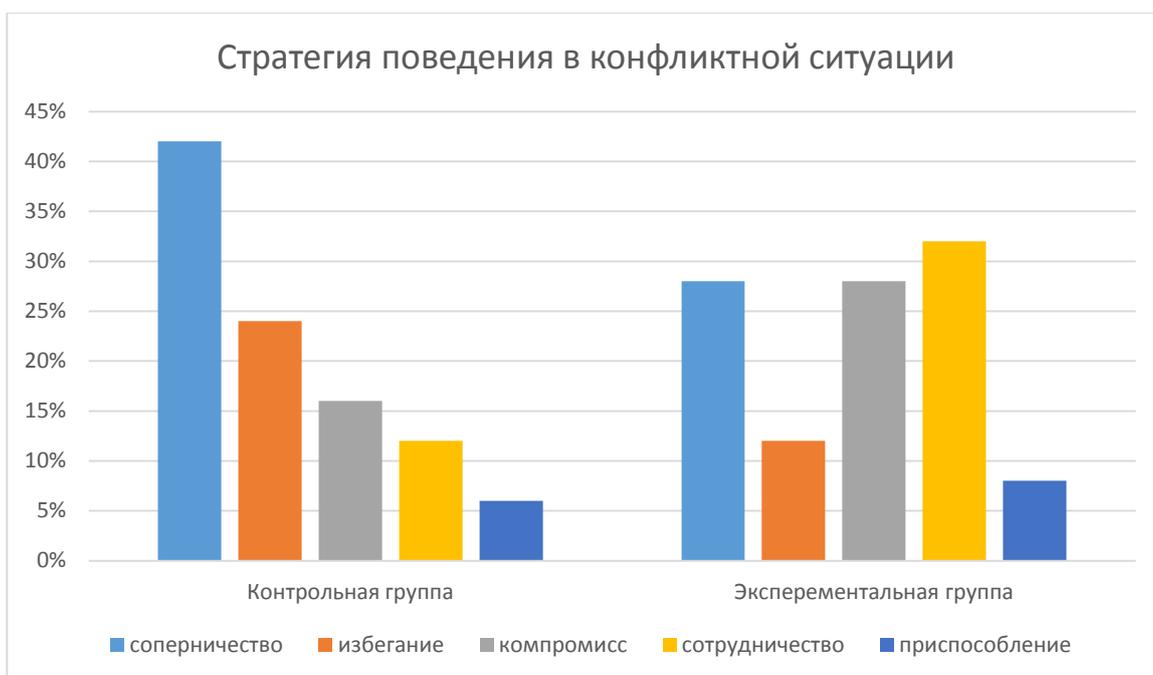


Рисунок 10. Результаты исследования по методике «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»

С целью оценки достоверности сдвига в уровне развития навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе использовался непараметрический Т-критерий Вилкоксона. Вычисление Т-критерия показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». Статистически значимые сдвиги зафиксированы по всем параметрам: понизились показатели использования авторитарного стиля родительского воспитания ($T_{\text{эмп.}}=0,5$, $Z=-2,1$) и повысились показатели использования демократического ($T_{\text{эмп.}}=0,6$, $Z=2,4$), повысился уровень сформированности эффективных стратегий в конфликтных ситуациях (стратегий компромисса ($T_{\text{эмп.}}=1,2$, $Z=2,5$), сотрудничества ($T_{\text{эмп.}}=1,1$, $Z=2,48$)), и понизился уровень сформированности стратегии соперничества ($T_{\text{эмп.}}=0$, $Z=-2,43$) (приложение № 14).

Значимые сдвиги в ЭГ отслеживаются в показателях шкал взаимодействий родителя и ребенка. С родительской стороны по 4 шкале прослеживается положительный сдвиг в сторону эмоциональной близости

ребенка к родителю (Т эмп.=0, Z=3,2). По 5 шкале — в сторону принятия ребенка родителем (Т эмп.=0,7, Z=2,6), по 6 шкале — в сторону сотрудничества между родителем и ребенком (Т эмп.=0,2, Z=2,54). Из показателей 10 шкалы можно проследить повышенный уровень сформированности удовлетворенности отношениями ребенка с родителем (Т эмп.=1,2, Z=2,62). Со стороны взаимодействия ребенка положительный сдвиг просматривается по 2 шкале в сторону мягкости во взаимодействии (Т эмп.=1,5, Z=2,5), по 4 шкале повысился уровень эмоциональной близости ребенка к родителю (Т эмп.=0,6, Z=2,4), по 5 шкале — уровень принятия ребенком родителя (Т эмп.=1,2, Z=3,2), по 6 шкале — уровень сотрудничества (Т эмп.=0, Z=3,54), по 7 шкале — уровень согласия (Т эмп.=1,1, Z=2,3), по 10 шкале можно проследить повышенный уровень сформированности удовлетворенности в детско-родительских отношениях (Т эмп.=0,4, Z=2,6 при ТКр=2, $p \leq 0.05$). (приложение № 14).

В соответствии с полученными результатами на этапе контрольного эксперимента можно заключить, что формирующий эксперимент в форме проведения программы, формирующей навыки бесконфликтного взаимодействия подростков и родителей, привел к значимым изменениям по исследуемым параметрам.

Заключение

Во время данного исследования была рассмотрена тема «Формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями».

В многочисленных исследованиях подросткового периода подчеркивается его критический, переходный характер, когда ломаются и перестраиваются прежние отношения ребенка к самому себе, к родителям, к окружающим и к миру в целом. Эти кардинальные изменения вызывают неизбежные конфликты развивающейся личности как с другими людьми, так и с самим собой. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного навыка бесконфликтного взаимодействия с родителями, служит причиной для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

Проблема конфликтов с родителями остается практически не исследованной и с точки зрения работы школьного практического психолога. Совместно с этим, именно родители (наряду с педагогами) выступают основными "заказчиками" психологической службы, когда речь заходит о подростках.

Цель нашей работы, которая заключалась в теоретическом обосновании, а также в подборе и апробации программы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями, была достигнута.

Теоретическая значимость исследования заключается в проведении анализа психолого-педагогической литературы и изучении теоретических основ навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями. В работе также определены методы и формы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

В результате теоретического исследования сформировалась следующая гипотеза: формирование навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями возможно при реализации специально подобранной программы.

Для подтверждения данной гипотезы нами был проведен эксперимент, включивший в себя констатирующий, формирующий и контрольный экспериментальные этапы. Проведение программы формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями, и её оценка результативности даёт нам сделать заключение о её эффективности.

Список литературы

1. Абульханова К.А. Социальное мышление личности // Современная психология: состояние и перспективы исследований. Часть 3. Социальные представления и мышление личности. - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2002. - С. 88-103.
2. Анцупов А.Я. Конфликтология: Учебник для вузов/ А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.:ЮНИТИ, 2010. – 490с.
3. Аракелов Г.Г. Психология подростка / Г.Г. Аракелов, Н.М. Жариков, Э.Ф. Зеер. – М.: Высшая школа, 2009. – 304с.
4. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. - М.: Академия, 2006. - 285с.
5. Варга А.Я., Смехова В.А. Коррекция взаимоотношений детей и родителей // 6. Вестник МГУ. Психология. 2005, №4. – С.18-23.
6. Волков Б.С. Психология подростка. – СПб.: Питер, 2010. – 240с.
7. Ворожейкин И.Е. Конфликтология / И.Е. Ворожейкин, А.Я. Кибанов, Д.К. Захаров. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 290с.
8. Выготский Л.С. Психология. - М.: ЭКСМО – ПРЕСС, 2000. – 442с.
9. Гальперин П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. – М.: КДУ, 2005. – 336с.
10. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия или как вернуть ребенку и подростку уверенность, истинное достоинство и здоровье. – СПб., 2009. – 107с.
11. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2005г.
12. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2008. – 544с.
13. Джайнотт Х. Родители и дети // Знание. – 2006г.
14. Захаров А. И. Детские неврозы, психологическая помощь родителей детям. - СП-б., Питер, 1995. - 462с.

15. Зельдович, Б.З. Деловые игры и ситуации в организационном поведении: Учебное пособие/ Б.З. Зельдович. – М.: МАЭП; ИКК «Калита», 2011. – 210с.
16. Земская М.Р. «Семья и личность», М.: изд. «Прогресс», 2006 г.
17. Ильин В.А. Археология детства: Психологические механизмы семейной жизни - М.: Независимая фирма «Класс», 2002. - 208 с.
18. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. - Ярославль: Академия развития, Академия холдинг, 2002. - 160 с.
19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 464с.
20. Куницина В. Н. Межличностное общение - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. - 232 с.
21. Лабунская, В.А. О структуре социально-перцептивной способности личности // В кн.: Вопросы межличностного познания и общения. – Краснодар, 2007. – 195 с.
22. Леонтьев А.Н. Психология общения. – М.: Спсск, 1999.– 365с.
23. Лисина М.И. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте: Сб. научн. тр. / Под ред. В.В. Давыдова, И.В. Дубровиной. - М., 2008.
24. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 130с.
25. Личко А.Е. Психология и акцентуация характера у подростков. – СПб., 2003. – 242с.
26. Матвеева Л.Г. Практическая психология для родителей, или Что я могу узнать о своем ребенке – М. : АСТ-ПРЕСС, 2011. – 320с.
27. Минияров В. М. Психология семейного воспитания. – Воронеж, 2005г.
28. Мясищев В.Н. Психология отношений - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. - 356 с.

29. Овсянникова В.В., Люсин Д.В. Когнитивные характеристики, связанные с переработкой эмоциональной информации // Культурно-исторический подход и исследование процессов социализации. Материалы пятых чтений памяти Л.С. Выготского (Москва, 15 - 17 ноября 2004 года) / Под ред. В.Ф. Спиридонова, Ю.Е. Кравченко. -М.: РГГУ, 2005. С. 280 - 293.
30. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. - М.: Гардарики, 2002. – 383с.
31. Островская Л.Ф. Педагогические знания – родителям. – М.: Просвещение, 2009. – 176 с.
32. Першина Л.А. «Возрастная психология», М.: изд. «Академический проект», 2005г.
33. Петровский А.В. Воспитание в семье и тип семейных отношений, тактики семейного воспитания. - М.: Педагогика, 2009. – 224с.
34. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания. - М, 1981. - 216с.
35. Регуш Л.А. Психология современного подростка / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2005. – 256с.
36. Рогов Е.И. Психология общения. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 336с.
37. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - СПб: Питер, 2000 - 712 с.
38. Спиваковская А.С. Как быть родителями. - М.: Педагогика, 2004. - 237с.
39. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. - 428с.
40. Спиваковская А. С. Как быть родителями: (О психологии родительской любви). — М.: Педагогика, 1986. — 160 с.
41. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека. - Минск: Народная газета, 1978.

42. Сухомлинский В.А. «Родительская педагогика» - М., 2005г
43. Татаренко В. Я. Семья и формирование личности. - М., 1987.
44. Филонов Г. Н. «Воспитание и демократия» // журнал «Педагогика» - № 6, 2006г.
45. Фалькович Т.А. Подростки XXI века: психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях / Т.А. Фалькович, Н.В. Высоцкая, Н.С. Толстоухова. – М.: ВАКО, 2010. – 254с
46. Хромова Ю. Условия бесконфликтного общения// Школьный психолог –2010. № 6. – С.38-41.
47. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. - Л., 1990.
48. Fidler D. Emerging Down Syndrome Behavioral Phenotype in Early Childhood Implications for Practice / D. Fidler // Infants & Young Children. — 2005. — № 2. — Vol. 18.
49. HeiderF. The Psychology of Interpersonal Relations. N. Y., 1998.

Приложение

Приложение №1

Опросник "Взаимодействие родителя с ребенком" (ВРР). Подростковый вариант

Инструкция. Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе. Оцените утверждения отдельно для каждого родителя в бланке ответов: под буквой М — для матери, под буквой О — для отца.

5 — несомненно, да (очень сильное согласие);

4 — в общем, да;

3 — и да, и нет;

2 — скорее нет, чем да;

1 — нет (абсолютное несогласие).

1. Если уж он(а) чего-то требует от меня, то обязательно добьется этого.
2. Он(а) всегда наказывает меня за мои плохие поступки.
3. Я редко говорю ему (ей), куда илу и когда вернусь.
4. Он(а) считает меня вполне самостоятельным человеком.
5. Могу рассказать ему (ей) обо всем, что со мной происходит.
6. Он(а) думает, что я ничего не добьюсь в жизни.
7. Он(а) чаще замечает во мне недостатки, чем достоинства.
8. Он(а) часто поручает мне важные и трудные дела.
9. Нам трудно достичь взаимного согласия.
10. Иногда он(а) может разрешить то, что еще вчера запрещал(а).
11. Я всегда учитываю его (ее) точку зрения.
12. Я бы хотел(а), чтобы мои будущие дети относились ко мне так же, как к нему (к ней).
13. Я редко делаю с первого раза то, о чем он(а) меня просит.
14. Он(а) меня редко ругает.
15. Он(а) старается контролировать все мои действия и поступки.
16. Считает, что главное - это слушаться его (ее).
17. Если у меня случается несчастье, в первую очередь я делюсь с ним (с ней).
18. Он(а) не разделяет моих увлечений.
19. Он(а) не считает меня таким умным и способным, как ему (ей) хотелось бы.
20. Он(а) может признать свою неправоту и извиниться передо мной.
21. Он(а) часто идет у меня на поводу.
22. Никогда не скажешь наверняка, как он(а) отнесется к моим словам.
23. Могу сказать, что он(а) для меня авторитетный человек.
24. Мне нравятся наши с ней (с ним) отношения.
25. Дома он(а) дает мне больше обязанностей, чем в семьях большинства моих друзей.
26. Бывает, что применяет ко мне физические наказания.
27. Даже если я не хочу, мне приходится поступать так, как желает он(а).
28. Считает, что он(а) лучше знает, что мне нужно.
29. Он(а) всегда мне сочувствует.
30. Мне кажется он(а) меня понимает.
31. Он(а) хотела бы во мне многое изменить.
32. При принятии семейных решений он(а) всегда учитывает мое мнение.

33. Он(а) всегда соглашается с моими идеями и предложениями.
34. Никогда не знаешь, что от него (нее) ожидать.
35. Он(а) является для меня эталоном и примером во всем.
36. Я считаю, что он(а) правильно воспитывает меня.
37. Он(а) предъявляет ко мне много требований.
38. По характеру он(а) мягкий человек.
39. Обычно он(а) мне позволяет возвращаться домой, мота я захочу.
40. Он(а) стремится оградить меня от трудностей и неприятностей жизни.
41. Он(а) не допускает, чтобы я подмечал его (ее) слабости и недостатки.
42. Я чувствую, что ему (ей) нравится мой характер.
43. Он(а) часто критикует меня по мелочам.
44. Он(а) всегда с готовностью меня выслушивает.
45. Мы расходимся с ним (с ней) по очень многим вопросам.
46. Он(а) наказывает меня за такие поступки, какие совершает сам(а).
47. Я разделяю большинство его (ее) взглядов.
48. Я устаю от повседневного общения с ним (с ней).
49. Он(а) часто заставляет меня делать то, что мне не хочется.
50. Прощает мне то, за что другие наказали бы.
51. Он(а) хочет знать обо мне все: о чем я думаю, как отношусь к своим друзьям и т.п.
52. Я не советуюсь с ним (с ней), с кем мне дружить.
53. Могу сказать, что он(а) — самый близкий мне человек.
54. Он(а) все время высказывает недовольство мной.
55. Думаю, он(а) приветствует мое поведение.
56. Он(а) принимает участие в делах, которые придумываю я.
57. Мы по-разному с ним (с ней) представляем мою будущую жизнь.
58. Одинаковые мои поступки могут вызвать у него (нее) то упреки, то похвалу.
59. Мне хотелось бы быть похожим на него (нее).
60. Я хочу, чтобы он(а) всегда относился(лась) ко мне так же, как сейчас.

Приложение №2

Регистрационный бланк

ФИО _____ возраст _____ класс _____

	М	О		М	О		М	О		М	О		М	О	
1			13			25			37			49			
2			14			26			38			50			
3			15			27			39			51			
4			16			28			40			52			
5			17			29			41			53			
6			18			30			42			54			
7			19			31			43			55			

8			20			32			44			56			
9			21			33			45			57			
10			22			34			46			58			
11			23			35			47			59			
12			24			36			48			60			

М — оценка матери

О — оценка отца

Приложение № 3

Текст опросника

1. Считаете ли вы, что ребенок должен:

А) делиться с вами всеми своими мыслями и чувствами, рассказывать обо всем, что происходит с ним и вокруг него;

Б) рассказывать вам только то, чем он сам захочет поделиться;

В) оставлять свои мысли и переживания при себе.

2. Если вы узнаете, что ваш ребенок взял игрушку у другого ребенка в его отсутствие и без разрешения, то вы:

А) поговорите с ребенком «по душам», и предоставите ему самому принять правильное решение;

Б) предоставите детям самим разбираться в своих проблемах;

В) отругаете ребенка при других детях и заставите вернуть взятую без спросу игрушку и извиниться.

3. Если ваш ребенок, обычно активный, подвижный и не очень

дисциплинированный, сосредоточился и хорошо выполнил то, о чем вы его

просили (сделал домашнее задание, вынес мусор, прибрался в квартире), то вы:

А) похвалите его и будете рассказывать родным и знакомым при удобном случае о

- том, какой он у вас молодец;
- Б) порадуетесь и постараетесь выяснить, почему сегодня все так хорошо получилось;
- В) примете как должное и скажете: «Всегда бы так».
4. Ребенок забыл сказать вам «спасибо», был не очень вежлив с вами. Как вы поступите?
- А) заставите ребенка исправить свою ошибку;
- Б) не обратите на это внимания;
- В) не упоминая о невежливом поведении ребенка, расскажете ему какую-нибудь историю о том, как невежливость мешает нам жить.
5. Дети спокойно играют. У вас появилось немного свободного времени. Что вы предпочтете делать?
- А) понаблюдаете за тем, как дети играют и общаются, со стороны, не вмешиваясь;
- Б) включитесь в игру: поможете, подскажете или сделаете замечание;
- В) порадуетесь, что в доме спокойно, и займетесь своими делами.
6. С каким из утверждений вы полностью согласны:
- А) чувства и переживания ребенка поверхностны, у него все быстро проходит, и не стоит поэтому обращать внимание на «взрывы» его эмоций;
- Б) эмоции и переживания ребенка важные факторы, с помощью которых его можно обучать и воспитывать;
- В) чувства и переживания ребенка уникальны и значимы, и относиться к ним нужно бережно и предельно тактично.
7. Ваш базовый принцип при взаимодействии с ребенком:
- А) ребенок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить и воспитать его;

- Б) у ребенка большие возможности для саморазвития, а сотрудничество взрослого должно направляться на максимальное повышение активности самого ребенка;
- В) ребенок развивается в основном под влиянием наследственности, и управлять процессом его развития практически невозможно, так что главная забота родителей, чтобы ребенок был здоров, сыт и не совершал неприемлемых поступков.

8. Как вы относитесь к активности самого ребенка:

- А) положительно, поскольку без нее невозможно полноценное развитие личности;
- Б) отрицательно, так как активность ребенка часто мешает всем планам обучения и воспитания;
- В) положительно, но только тогда, когда проявления активности согласованы с родителями.

9. Ребенок не хочет выполнять домашнее задание, мотивируя это тем, что уже много раз выполнял подобные задания без ошибок. Ваши действия:

- А) устранились и ничего не станете предпринимать. Не хочет делать и не надо;
- Б) заставили бы выполнить работу;
- В) нашли бы в задании что-то новое или предложили бы усложнить его так, чтобы было интересно решать.

10. С каким из утверждений вы полностью согласны:

- А) ребенок должен быть благодарен взрослым за заботу о нем;
- Б) если ребенок не осознает и не ценит заботу о нем, то он непременно когда-нибудь пожалеет об этом;
- В) родители должны быть благодарны детям за их любовь и доверие.

Приложение № 4

Бланк тестирования

№ вопроса	Вариант ответа	Количество баллов	Итог
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Приложение № 5

Ключ к тесту

№ вопроса	Баллы за ответ «А»	Баллы за ответ «Б»	Баллы за ответ «В»
1.	2	3	1
2.	3	1	2
3.	2	3	1
4.	2	1	3
5.	3	2	1
6.	1	2	3
7.	2	3	1
8.	3	1	2
9.	1	2	3
10.	2	1	3

Приложение № 6

Стимульный материал (вопросы).

1. А) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б) Чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.
2. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.
4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А) Улаживая спорную ситуацию, я всё время стараюсь найти поддержку у другого.
Б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.
6. А) Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б) Я стараюсь добиться своего.
7. А) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б) Я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.
8. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б) Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чём-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

13. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

14. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

15. А) Я мог бы постараться удовлетворить чувства другого человека и сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А) Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

Б) Я дам возможность другому в чём-то оставаться при своём мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А) Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б) Я отстаиваю свои желания.

23. А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б) Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б) Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

25. А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

27. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

28. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

Приложение № 7

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	

6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	

24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Приложение № 8

Результаты подростков по методике «Взаимодействие родитель-ребенок».

испытуемые	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1	60	80	90	80	60	30	80	100	80	60
2	70	60	30	10	10	70	70	50	10	10
3	90	90	90	80	50	90	40	90	30	80
4	40	70	10	60	60	90	30	90	60	30
5	70	20	30	90	40	30	70	70	50	80
6	60	60	80	80	70	60	70	70	40	30
7	60	50	70	70	50	80	50	80	50	80
8	20	100	70	40	40	100	80	60	50	50
9	80	60	30	50	50	30	40	90	30	10
10	40	50	20	100	50	70	30	60	90	100
11	90	40	50	50	50	90	70	60	90	90
12	90	100	70	40	10	10	100	10	10	10
13	60	60	20	70	80	90	80	100	70	90
14	60	100	40	60	100	90	60	100	40	40
15	60	80	90	80	60	30	80	100	80	60
16	70	60	30	10	10	70	70	50	10	10
17	90	90	90	80	50	90	40	90	30	80
18	40	70	10	60	60	90	30	90	60	30
19	70	20	30	90	40	30	70	70	50	80
20	60	60	80	80	70	60	70	70	40	30
21	60	50	70	70	50	80	50	80	50	80
22	20	100	70	40	40	100	80	60	50	50
23	80	60	30	50	50	30	40	90	30	10

24	40	50	20	100	50	70	30	60	90	100
25	90	40	50	50	50	90	70	60	90	90
26	90	100	70	40	10	10	100	10	10	10
27	60	60	20	70	80	90	80	100	70	90
28	60	100	40	60	100	90	60	100	40	40
29	60	80	90	80	60	30	80	100	80	60
30	70	60	30	10	10	70	70	50	10	10
31	90	90	90	80	50	90	40	90	30	80
32	40	70	10	60	60	90	30	90	60	30
33	70	20	30	90	40	30	70	70	50	80
34	60	60	80	80	70	60	70	70	40	30
35	60	50	70	70	50	80	50	80	50	80
36	20	100	70	40	40	100	80	60	50	50
37	80	60	30	50	50	30	40	90	30	10
38	40	50	20	100	50	70	30	60	90	100
39	90	40	50	50	50	90	70	60	90	90
40	90	100	70	40	10	10	100	10	10	10
41	60	60	20	70	80	90	80	100	70	90
42	60	100	40	60	100	90	60	100	40	40
43	60	60	80	80	70	60	70	70	40	30
44	60	50	70	70	50	80	50	80	50	80
45	20	100	70	40	40	100	80	60	50	20
46	80	60	30	50	50	30	40	90	30	10
47	40	50	20	100	50	70	30	60	90	10
48	90	40	50	50	50	90	70	60	90	30
49	90	100	70	40	10	10	100	10	10	10
50	60	60	20	70	80	90	80	100	70	10

Приложение № 9

Результаты родителей по методике «Взаимодействие родитель-ребенок».

испытуемые	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1	30	100	30	60	40	40	80	20	90	50
2	80	30	40	20	50	20	50	40	50	20
3	40	80	60	80	60	50	60	100	100	40
4	10	50	80	90	70	80	40	20	10	50
5	20	90	10	60	80	60	20	50	20	60
6	50	80	40	50	90	20	50	80	50	20
7	10	50	50	40	20	80	60	20	90	90
8	90	70	10	20	10	70	80	30	50	100
9	30	80	60	80	30	100	50	90	60	20
10	10	60	80	100	50	20	60	20	100	30
11	40	50	20	100	20	90	20	80	50	100
12	60	40	30	80	20	80	80	100	30	20
13	90	40	10	60	20	20	40	90	50	40
14	40	30	40	50	30	30	20	90	50	30

15	20	10	100	80	90	50	80	20	60	50
16	70	60	50	70	20	80	20	30	90	80
17	30	60	50	20	100	70	80	50	70	50
18	10	30	10	80	20	50	50	70	100	40
19	90	70	30	60	90	20	20	80	90	30
20	40	90	80	80	70	20	60	90	50	20
21	20	60	10	50	20	30	80	20	40	60
22	40	40	10	40	90	90	50	30	10	40
23	60	20	50	80	20	20	60	40	50	20
24	50	30	80	50	80	30	20	10	20	80
25	100	80	30	40	20	50	60	30	60	20
26	30	100	30	60	40	40	80	20	90	50
27	80	30	40	20	50	20	50	40	50	20
28	40	80	60	80	60	50	60	100	100	40
29	10	50	80	90	70	80	40	20	10	50
30	20	90	10	60	80	60	20	50	20	60
31	50	80	40	50	90	20	50	80	50	20
32	10	50	50	40	20	80	60	20	90	90
33	90	70	10	20	10	70	80	30	50	100
34	30	80	60	80	30	100	50	90	60	20
35	10	60	80	100	50	20	60	20	100	30
36	40	50	20	100	20	90	20	80	50	100
37	60	40	30	80	20	80	80	100	30	20
38	90	40	10	60	20	20	40	90	50	40
39	40	30	40	50	30	30	20	90	50	30
40	20	10	100	80	90	50	80	20	60	50
41	70	60	50	70	20	80	20	30	90	80
42	30	60	50	20	100	70	80	50	70	50
43	10	30	10	80	20	50	50	70	100	40
44	90	70	30	60	90	20	20	80	90	30
45	40	90	80	10	10	20	60	90	80	20
46	20	60	10	20	50	30	80	20	90	30
47	40	40	10	10	10	90	50	30	100	10
48	60	20	50	10	20	20	60	40	80	20
49	50	30	80	20	30	30	20	10	90	40
50	100	80	30	40	20	50	60	30	90	20

Приложение № 10

Результаты по методике «Стиль семейного воспитания».

испытуемые	балл	стиль воспитания
1	24	авторитарный
2	24	авторитарный
3	24	авторитарный
4	24	авторитарный
5	24	авторитарный
6	24	авторитарный
7	24	авторитарный
8	24	авторитарный

9	23	авторитарный
10	23	авторитарный
11	23	авторитарный
12	23	авторитарный
13	23	авторитарный
14	23	авторитарный
15	23	авторитарный
16	22	авторитарный
17	22	авторитарный
18	22	авторитарный
19	30	демократический
20	30	демократический
21	30	демократический
22	30	демократический
23	30	демократический
24	30	демократический
25	30	демократический
26	29	демократический
27	29	демократический
28	29	демократический
29	29	демократический
30	28	демократический
31	28	демократический
32	28	демократический
33	28	демократический
34	28	демократический
35	28	демократический
36	27	демократический
37	19	либеральный
38	19	либеральный
39	19	либеральный
40	19	либеральный
41	18	либеральный
42	18	либеральный
43	17	либеральный
44	17	либеральный
45	20	авторитарный
46	20	авторитарный
47	20	авторитарный
48	20	авторитарный
49	20	авторитарный
50	20	авторитарный

Результаты по методике «Стратегия поведения в конфликтных ситуациях».

испытуемые	соперничество	сотрудничество	компромисс	избегание	приспособление
1	10	8	5	2	5
2	10	5	3	7	5
3	10	4	6	8	2
4	10	2	5	5	8
5	10	8	5	2	5
6	10	2	5	5	8
7	11	6	5	4	4
8	11	9	2	3	5
9	11	6	3	8	2
10	11	5	4	6	4
11	11	6	5	4	4
12	11	6	3	8	2
13	11	5	4	6	4
14	3	10	7	8	2
15	5	10	5	6	4
16	7	10	8	2	3
17	6	10	5	5	4
18	7	11	3	7	2
19	6	11	3	4	6
20	4	11	6	6	3
21	2	12	7	2	7
22	4	12	5	4	5
23	6	5	10	5	4
24	2	8	10	4	6
25	4	8	10	2	6
26	3	2	11	8	6
27	6	6	11	4	3
28	3	2	12	7	6
29	5	5	12	4	4
30	5	5	6	10	4
31	6	7	4	10	3
32	4	5	6	10	5
33	6	2	4	10	8
34	4	6	4	11	5
35	1	2	7	11	9
36	8	2	3	11	6
37	6	2	3	12	7
38	5	5	4	12	4
39	2	7	7	12	2
40	5	5	4	4	12
41	7	7	2	2	12
42	8	2	3	6	11
43	4	6	5	5	10

44	2	8	6	4	10
45	12	8	5	2	3
46	12	5	5	2	6
47	12	4	4	7	3
48	12	7	1	6	4
49	12	5	5	7	1
50	12	6	2	8	2

Программа формирования навыков бесконфликтного взаимодействия подростков с родителями.

Первое занятие

Цель: создать благоприятные условия для работы, начать освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие.

Цель: Сплочение группы.

Методика проведения:

Ведущий: «У нас организована группа. Для того, чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнять упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмитесь за руки, вы – одно большое доброе животное. А раз это живое существо, значит, оно дышит (шаг назад – вдох, шаг вперед – выдох с шумом) – 3-4 раза. У животного – большое доброе сердце. Оно бьется (2 шага назад притоптывая, 2 шага вперед притоптывая).

1. «Представление»

Цель: формирование групповой сплоченности.

Методика проведения: в начале работы каждый должен оформить визитку, в которой указывается его трениговое имя. При этом родители вправе взять себе любое имя. Оно должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Время на оформление визиток — 5 минут. Затем, найдя себе партнера, каждый участник в течение 5 минут должен подготовиться к представлению его всей группе. Основная задача представления - подчеркнуть необычность своего партнера как родителя, рассказать о нем так, чтобы все остальные участники его сразу запомнили.

2. «В картинной галерее»

Цель: саморефлексия, осознание слабых сторон своей личности.

Методика проведения: родители должны представить, что они в картинной галерее, в зале, где собрано множество удивительных портретов. Под одним из них надпись: «Заботящийся». Ведущий: «Перед вами человек, который смысл всей своей жизни видел в заботе о других. В его осанке видны натянутость, жесткость, за которыми скрываются стеснительность, действительная или мнимая неполноценность. Взгляд напряженно устремлен вперед и как бы говорит о готовности к интенсивной отдаче, напряженном внимании. Этот человек сидит, но как? Он плотно сомкнул ноги и ступни, готовый в любой вскочить. Прижатые к телу руки компенсируют скрываемое чувство слабости и смущения. Улыбка и та неуверенная, робкая.

Этот человек считает себя способным бескорыстно, безусловно любить. Он специально приобрел профессию, связанную с оказанием помощи людям. Мы не знаем, какую именно: сиделки, няни, сотрудника дома престарелых, врача, медсестры, работника социальной службы, терапевта. Да это и неважно. В любом случае его самоотверженность порой такова, что никто не в состоянии ответить той же мерой. Такое поведение подпитывается бессознательными фантазиями: «Я должен отдать всего себя, и мне когда-нибудь воздастся по заслугам, это должно обязательно произойти». И если ничего подобного не происходит, наступает день, когда им овладевает смущение и обида на тех, кому он так бескорыстно отдавал себя.

Такой человек всегда находит тех, кому плохо и требуется помощь. Он делает все для других, но при этом не позволяет другим что-либо делать для него, ставя тем самым этих «других» в зависимость от себя.

Вглядитесь внимательно в этот портрет. Нет ли в нем знакомых черт? Не создается ли у вас ощущение, что вы смотрите не на портрет, а в зеркало? Конечно, в целом это не вы, но... А впрочем, давайте перейдем к следующему портрету.

Вот он. Называется «Прячущийся». В напряженной осанке, плечах, спине, жестком наклоне головы — острая нервная настороженность. Увидев этого человека в движении, мы

были поражены твердой, порывистой походкой. Склонность именно к такой «ходульной», неестественной походке, к торопливым, угловатым, неритмичным движениям — примитивной реакции защиты — угадывается даже сейчас, когда этот человек сидит. Обостренность чувств сквозит во всем: в плотно скрещенных ногах, судорожно сжимающих друг друга руках, побелевших от напряжения пальцах, в жестких складках на лбу, сжатом рте, «каменных» скулах. Особенно выразительны широко раскрытые глаза (они глядят на нас как бы сбоку, но при этом полны страха и желания спрятаться).

Самосознание этого человека переполнено Долгом. У него обязательства перед всем светом; вероятно, поэтому он изо всех сил старается быть незаметным. На работе стремится «не высовываться», а потому выполняет все добросовестно «от сих и до сих», не нарываясь ни на хулу, ни на похвалу. В облике, в позе словно бы проступает склонность спрятаться. Иногда эта склонность может проявляться в желании замаскировать свое лицо волосами, очками, большим количеством грима. Такие люди избегают контактов, которые требуют проявления сильных эмоций.

А теперь на минутку вообразите, что это не портрет, а зеркало. Узнаете ли вы себя?... Нет, ни одной схожей черточки. Что ж, пойдем дальше...

Вот совсем другой персонаж. Внизу название — «Сильный». Он и в самом деле (на первый взгляд) кажется сильным: расправленные плечи, выпяченная грудь, запрокинутая голова — вся поза как бы заявляет о желании предстать сильным и одновременно дать это заметить окружающим. Но за внешней натянутостью, жесткостью безуспешно прячутся чувствительность, агрессивная импульсивность и вспыльчивость, стремление самоутвердиться. Та же потребность в самоутверждении, демонстративность — в широко расставленных ногах, упирающихся в бедра руках.

Портрет очень выразителен: чуть-чуть фантазии — и он оживет. Наш герой смотрит на нас сверху вниз; оценивающий, прямой, прищуренный взгляд пронзает нас холодом и надменностью, остро вырезанный, сжатый рот подчеркивает решимость и холодность. Промелькнувшая кривая улыбка-усмешка выдает внутреннюю противоречивость, склонность к отрицанию и обесцениванию... Хорош! Но он не желает, чтобы его рассматривали; как будто чувствует, что за деланным превосходством и высокомерием мы прочитаем тщательно скрываемую душевную надтреснутость и подавление чувства не полноценности. Да, этот человек только демонстрирует силу, пряча внутреннее напряжение, переполняющее его тело и душу. У него нет другого выхода, он привык «держаться в руках» и даже считает это своим достоинством, как, впрочем, и то, что он — «человек долга». Роль «сильного парня» побуждает его «замораживать» боль и другие сильные чувства волевыми усилиями, либо с помощью алкоголя, наркотиков и т. п. Некоторые используют в качестве изоляционной «подушки» пищу. Еда может успокоить или уменьшить боль, но такое поведение, сходное с употреблением наркотиков, не решает проблем, а чаще создает новые.

Это, конечно, не ваш портрет... Хотя многие мужчины и даже женщины несут на себе крест «сильного парня», которого ничто не может вывести из себя. Гастрит, язва желудка, гипертония, инфаркт — их «любимые» болезни. А впрочем, давайте перейдем к другому портрету.

Этот называется «Инертный». Вялая осанка, склоненная голова выдают недостаток воли, твердости, самоконтроля. Поза такова, словно человек желает одного — чтобы его оставили в покое. Широко расставленные ноги, расслабленные руки, пальцы, вяло барабанившие по столу, — во всем незатронутость, незаинтересованность. В полуприкрытых глазах — душевная инертность, отсутствие интереса к миру... А вместе с тем нечто в выражении лица, в улыбке выдает наивную самовлюбленность и тщеславие... Если случится чудо и этот человек встанет, то уйдет он от нас вразвалку, мягко покачиваясь. Мы услышим шарканье, увидим широкие округлые движения, а за ними — стремление приспособиться к миру и все ту же лень, пассивность.

Этот человек не обременен тяжелой ношей долга. Он давным-давно отказался от этого чувства, убедившись в том, что все усилия тщетны: «хорошим» все равно не будешь. Гораздо

проще сделать вид, что стараешься. А чтобы не уличили в пассивности, всегда можно, к примеру, сказать: «У меня так болит голова - будьте ко мне снисходительны...»

Самое удивительное, что головная (или любая другая) боль - не выдумка, а реальность. Жизнь научила: когда заболеешь, это вызывает у окружающих, вечно чего-то от тебя ждущих и требующих, раскаяние и сожаление. Боль помогает получить награду: снисхождение, заботу, помощь. И требования, связанные с чувством долга, отсутствуют.

И в этом портрете вы не узнали себя? Увидели только черты некоторых своих знакомых, не правда ли? У нас остается последний пор трет с грустным названием «Безжизненный». Человек на холсте застыл в нерешительной позе, весь изогнутый. Голова безнадежно свисает на грудь, а впалая грудь почти не дышит, плечи сведены мучительной позой, называемой жизнью. Левая рука беспомощно теребит край одежды, правая вяло свисает вдоль тела. Во всей позе - раздвоенность, отсутствие уверенности, замешательство, робость, как у не выучившего урок ученика, идущего к строгому учителю. В глазах — пустота, а на самом дне - стыд и стеснение. Лицо поражает выражением горечи. Беспомощность и в опущенных уголках рта, и в страдальческой складке... Больно смотреть на такого человека...

Он и сам, вероятно, думает: «Я не могу больше этого выносить; единственное, что может мне помочь, это смерть». Он ощущает себя беспомощным, он всего боится».

Затем проводится обсуждение итогов игры в виде свободного обмена впечатлениями.

3. «Мое имя»

Цель: повышение самооценки родителей.

Методика проведения: каждый участник должен записать свое имя в вертикальный столбик. Затем к каждой букве своего имени подобрать позитивную, радостную характеристику себя. Если в имени две или три одинаковые буквы, необходимо найти на каждую разные слова.

4. «Интонация»

Цель: реорганизация арсенала средств общения в семье.

Методика проведения: произнести (ласково, грубо) свое имя, имя мужа (жены) и имена своих детей.

5. «Вручение подарка»

Цель: развитие творческих способностей, создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

Методика проведения: каждый участник придумывает подарок для своего соседа. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов вручает подарок соседу слева. При этом надо так показать подарок движениями руки, головы и тела, чтобы все догадались, что это такое.

6. «Ласковое имя» (домашнее задание)

Цель: реорганизация арсенала средств общения в семье.

Методика проведения: родители должны вспомнить и написать, какими ласковыми именами называют друг друга в семье.

7. «Откровенно

говоря...»

Цель: отреагирование эмоций.

Методика проведения: нужно закончить предложения, которые даны, высказав тем самым свое отношение к происходящему.

Откровенно говоря...

Дата занятия _____ Мое имя _____

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...

4. На занятии мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...
6. На следующем занятии я хотел бы...
7. На месте ведущего я...

Второе занятие

Цель: ориентация системы психологических взаимодействий на изменение межличностных отношений в семье.

1. «Здравствуй, ты представляешь...»

Цель: активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Методика проведения: родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» — и начинают описывать какой-то смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

2. «Какой я родитель?»

Цель: саморефлексия.

Методика проведения: каждый участник должен записать не менее 30 характеристик — ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

3. «Поводырь и слепец».

Цель: формирование социального доверия.

Методика проведения: группа распределяется попарно. В каждой паре один из партнеров берет на себя роль ведомого, а другой — ведущего. Ведомый завязывает себе глаза. После этого ведущие коллективными усилиями быстро переставляют мебель. Задача ведущих состоит в том, чтобы познакомить своих ведомых с особенностями видоизмененного пространства. Ведущие должны провести своих подопечных по самому сложному маршруту в комнате. Затем участники меняются ролями, и все повторяется снова.

4. «Ассоциация»

Цель: улучшение социальной адаптации, развитие умения понимать эмоциональное состояние другого.

Методика проведения: родители садятся в кресло так, чтобы каждый мог видеть всех остальных. После этого они начинают описывать состояние друг друга, используя различные ассоциации, привлекая художественные образы, метафоры. Описываемый участник может либо согласиться с тем, как его описали, либо выразить несогласие, но в любом случае должен прокомментировать сказанное.

1. «Брачное объявление»

Цель: развитие стремления к самосовершенствованию.

Методика проведения: представить текст брачного объявления, в котором нужно указать, прежде всего, свои основные достоинства, а также в нескольких словах охарактеризовать свой идеал.

6. «Ласковое имя»

Цель: реорганизация арсенала средств общения в семье.

Методика проведения: родители садятся в круг и рассказывают, какими ласковыми именами называют своего ребенка, свою жену (мужа). Когда? Почему?

7. Домашнее задание

Цель: осознание внутрисемейных проблем.

Методика проведения: написать сочинение на тему «Моя семья».

8. «Откровенно говоря...»

См. первое занятие, упражнение 7.

Третье занятие

Цель: разрушение внутрисемейных стереотипов, создание атмосферы благополучия.

1. «Комплимент»

Цель: формирование умения видеть сильные стороны, положительные качества другого человека.

Методика проведения: родители садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и что он хочет сказать об этом, то есть сделать комплимент.

Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего.

2. «Злость»

Цель: отреагирование негативных эмоций, изменение представлений о ребенке.

Методика проведения. Ведущий: «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы обижены (среди них и ваш ребенок). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком, а лучше, если этим человеком будет ваш ребенок. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете чувства своему ребенку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите».

3. «Я глазами семьи»

Цель: осознание межличностных отношений в семье.

Методика проведения: участник должен представить себя в окружении близких ему людей и сделать предположения: «Сын считает меня...», «Муж (жена) думает, что я...»

4. «Размышления»

Цель: расширение знаний родителей о психологии семейных отношений.

Методика проведения: поразмышлять над следующими русскими пословицами:

1. Коли у мужа с женою лад, так не надобен и клад.
2. Умей дитя родить, умей и научить.
3. Любишь жену, люби и детей кормить.
4. Дитя не плачет - мать не понимает.
5. Дитя хоть криво, да отцу-матери мило.
6. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.
7. Каково семя, таково и племя.

5. Этюд «Наши конфликты с детьми»

Цель: изменение родительских установок и позиций, обучение родителей новым формам общения с ребенком.

Методика проведения: проигрывание анонимных семейных конфликтов между родителями и детьми. Используется метод видеокоррекции. Ведется запись взаимодействия родителей с ребенком. Роль ребенка играет родитель, после проигрывания просматривается видеозапись и делается групповой анализ.

6. Домашнее задание

1. См. второе занятие, упражнение 6.

Родители зачитывают сочинения на тему «Моя семья». На втором этапе проводится обсуждение и анализ сочинений.

7. «Откровенно говоря...»

См. первое занятие, упражнение 7.

Четвертое занятие

Цель: разрушение внутрисемейных стереотипов, создание атмосферы благополучия.

1. «Здравствуй, ты представляешь...»

Цель: формирование установки на активное участие в группе.

Методика проведения: родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» — и начинают описывать какой-то случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

2. «Земляничная поляна»

Цель: обучение приемам релаксации.

Методика проведения. Ведущий: «Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите. Или ничего не делайте, просто побудьте там».

3. «Без маски»

Цель: отреагирование негативных эмоций, осознание внутрисемейных проблем.

Методика проведения: необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем их должно быть больше, чем число родителей, на случай, если кто-то не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда члены моей семьи...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«Когда я был маленький, я часто...»

«Мои родители...»

4. «Модальность»

Цель: реорганизация арсенала средств общения с ребенком.

Методика проведения. Ведущий: «Попробуйте на минутку почувствовать себя подростком. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома? От учителей или родителей они слышат примерно следующее: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей!». Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: «Ты можешь...», «Ты имеешь право...», «Тебе интересно...». А теперь перейдите в позицию родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку? А говорят они следующее: «Я могу тебя наказать...», «У меня есть полное право...», «Я знаю, что делать...», «Я старше и умнее...».

При обращении к подростку родителям необходимо модальность долженствования свести к минимуму.

Например:

Типичная фраза	Как необходимо говорить
«Ты должен хорошо учиться!»	«Я уверен, что ты можешь хорошо учиться!»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь: уважение к старшим — это элемент общей культуры человека».
«Ты должен слушать учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться».

Фразы для самостоятельного задания:

«Мы в твои годы жили гораздо хуже».

«Ты должен ценить заботу старших».

«Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!»

5. «Обратная связь»

Цель: осознание внутрисемейных проблем, повышение самооценки родителей.

Методика проведения: каждому участнику необходимо представить всех людей, о которых он должен заботиться, то есть тех, за которых он несет ответственность. Следует обратить внимание, включили ли они себя в данный список, и если да, то каким по счету. Затем нужно написать ответ на следующий вопрос: «В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?». После этого написать ответ на такой вопрос: «В чем состоят обязанности моего ребенка по отношению ко мне?» После этого проводится групповое обсуждение.

6. «Они — обо мне»

Цель: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения. Ведущий: «Возьмите лист бумаги и составьте список всего отрицательного, что вы слышали когда-либо о себе от родителей, учителей, друзей. Проведите минут тридцать, припоминая такие подробности. Что они говорили о вашем имени, о вашем теле? А что об одежде? О любви и о взаимоотношениях между людьми? О ваших способностях? Так к вам относились, когда вы были ребенком, и это очень грустно. И хотя это было очень давно, вы по-прежнему часто относитесь к себе именно так, не правда ли? Так вас «запрограммировали» в ранние годы, и в этом состоит одна из причин ваших теперешних трудностей в общении с людьми. Вы, как примерный ребенок, до сих пор с готовностью принимаете то, что «они» говорили тогда. И поэтому думаете, что всегда будет так, что вы, никогда не будете счастливы. И даже если помечтаете о светлом будущем, после все равно будет плохо. Последнее — неправда. Все теперь в ваших руках».

7. «Откровенно говоря».

См. первое занятие, упражнение 7.

Пятое занятие

Цель: закрепление новых внутрисемейных стереотипов, оказание психологической поддержки.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие. См. 1 занятие.

1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: повышение самооценки родителей, создание положительного

эмоционального фона в группе.

Методика проведения: приветствия и установление контактов проводятся с обязательным использованием в начале разговора фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...» Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким.

2. «Просьбы и требования»

Цель: принятие новых разнообразных способов взаимодействия. Методика проведения:

1. Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль.
2. Попросите его о чем-либо в требовательной форме.
3. Что вы ощущаете, когда требуете?
4. Выясните, что чувствует при этом ваш партнер.
5. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует другой (партнер находится в роли ребенка).

3. «Маленькому — защита»

Цель: обучение приемам релаксации, развитие родительской компетентности.

Методика проведения. Ведущий: «Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому малышу. Постарайтесь увидеть его глубокую тоску и понять, что это тоска по любви. Протяните руки и обнимите этого малыша, прижмите его к своей груди. Скажите, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают... Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом защищенном и самом уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Наполните этот уголок голубым светом и запахом цветов. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя маленькое личико своего ребенка, отдавайте ему всю вашу любовь, столь важную для него.

Говорят, в человеческом сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь».

4. «Контакты»

Цель: расширение знаний о психологии семейных отношений, закрепление новых способов общения в семье.

Методика проведения: ведущий задает родителям тему для дискуссии, например, «Нужна ли человеку семья?». Участники одного круга выступают в роли членов семьи, их задача — доказать, что без семьи человек просто не в состоянии быть счастливым. Находящиеся в другом кругу выступают в роли противников семьи, их задача — найти серьезные аргументы и обосновать, что и вне семьи можно быть счастливым. Полемика одной пары длится 5 минут, затем следует смена партнеров и новая дискуссия.

Каждый раз члены группы должны внимательно выслушать доводы собеседника и найти дополнительные аргументы, усиливая свою позицию. Целесообразно отводить достаточно времени на обсуждение результатов проведенной встречи.

5. «Чемодан»

Цель: повышение самооценки родителей, изменение родительских установок и позиций, оказание психологической поддержки.

Методика проведения: доброволец выходит из комнаты, а остальные участники начинают «собирать ему в дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в общении с ребенком. Обязательно нужно напомнить «отъезжающему» о том, что будет мешать ему в дороге, то есть обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо бороться, чтобы семейная жизнь стала более приятной и продуктивной. Для хорошего «чемодана»

нужно не менее 5 — 7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, выходящему из комнаты, зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если не совсем понятно то, что записал секретарь. Потом из комнаты выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый не получит свой «чемодан».

6. «Контракт-обязательство»

Цель: отреагирование эмоций, повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения:

_____ дата _____ место

Личный контракт - обязательство

Я, _____ осознаю, что:

Мне нравится мое или и следующие созвучные с именем ощущения моей сущности:

а) _____

б) _____

в) _____

Мне нравится мое настоящее «Я» и особенно мои следующие черты:

а) _____

б) _____

в) _____

Я как мужчина (женщина) силен (сильна) в следующем:

а) _____

б) _____

в) _____

Я очень хочу расти и развиваться. Вот те изменения, которые уже произошли во мне и являются моим достижением:

а) _____

б) _____

в) _____

Это очень полезное открытие, и я хочу идти дальше к новым делам:

а) _____

б) _____

в) _____

Я действительно способен добиться этого. Поэтому я стремлюсь к новым изменениям, чтобы обогатить свою жизнь и насладиться ею. Продолжая развиваться, я намерен:

а) _____

б) _____

в) _____

Мне радостно понимать, что теперь я сам выбираю свой собственный стиль жизни и это позволяет мне двигаться к полному осуществлению своих желаний и по праву занять принадлежащее мне место в мире. Я также признаю, что я могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми — как захочу.

Я люблю _____

близкого мне человека, и считаю своим приятным долгом говорить ему об этом сейчас и в будущем.

Я люблю своих детей и хочу, чтобы они знали об этом, чтобы они были уверены,

что я действительно принимаю и люблю их за то, что они есть.

Я люблю следующих людей:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

Они помогают мне жить, и я намерен постоянно выражать признательность за их существование.

Я люблю следующие дела:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

И я намерен более полно и настойчиво заниматься ими. Все сказанное мною о моих способностях, целях, правах и обязанностях — правда.

Я беру на себя обязательство сделать все, что в моих силах, чтобы выполнить условия этого контракта.

Я оставляю за собой право пересматривать и изменять формулировки утверждений, изложенных выше, совершенствуя записи, переутверждая обязательства.

Собственноручно подписано мною сегодня _____ (подпись)

7. «Откровенно говоря...»

См. первое занятие, упражнение 7.

Групповая работа с подростками.

Первое занятие

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

Необходимые материалы: лист ватмана, маркер.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие.

Цель: Сплочение группы.

Методика проведения:

Ведущий: «У нас организована группа. Для того, чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнять упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмитесь за руки, вы – одно большое доброе животное. А раз это живое существо, значит, оно дышит (шаг назад – вдох, шаг вперед – выдох с шумом) – 3-4 раза. У животного – большое доброе сердце. Оно бьется (2 шага назад притоптывая, 2 шага вперед притоптывая).

1. Знакомство с целями тренинга

Цель: Знакомство с целями тренинга.

Содержание: Ведущий представляет и знакомит участников с целями тренинга, в форме, доступной для понимания подростками. Это может звучать так:

«Ребята, в жизни человека часто складываются ситуации, когда он должен выбрать для себя, как он может жить в дальнейшем. В подростковом возрасте — это проблема выбора профессии, круга общения, возможностей реализации себя и своих способностей в жизни. На наших занятиях мы все вместе будем учиться понимать себя, других людей и в соответствии с этим строить личные жизненные планы, учиться принимать помощь других людей и помогать им в достижении их планов».

Заметки для ведущего: Ребята могут высказаться, что им про все это уже говорили на уроках профориентации. Нужно объяснить, что на занятиях этого блока будет говориться не о профессиях, а о личностных чертах и устремлениях.

2. Выработка правил поведения на занятиях

Цель: Принятие правил работы в группе.

Содержание: Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки ведущий предлагает принять правила, по которым будет жить группа. Несмотря на то что и раньше в группе принимались правила, теперь они будут особенными, так как на занятиях данного блока будут происходить разговоры об очень сокровенном, о мечтах и планах участников.

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унизим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.

Заметки для ведущего: Желательно, чтобы ребята предложили свои ведущего правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.

3. Упражнение «Молчанка - говорилка»

Цель: Развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу.

Содержание: Упражнение выполняется в парах.

Правила игры: сначала партнерам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза, может быть, общаться глазами. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты — говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи, афоризмы, все, что можно сказать, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное).

В обсуждении следует задать следующие вопросы: как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как, когда тебя не слушали, а говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

Заметки для ведущего: важно предупредить ребят, что людям порой трудно выдерживать пристальный взгляд другого человека, поэтому не нужно «ввинчиваться» глазами или стараться переглядеть партнера, а, наоборот, смотреть, как будто вы доброжелательно наблюдаете что-то знакомое и не слишком значимое, вы не рассматриваете через микроскоп недостатки партнера, а просто смотрите на него.

Обычно подростки высказываются, что трудно было молчать обоим: основное направление их психической деятельности предполагает общение, они могут слушать, когда говорит другой, или говорить сами. Молчание вдвоем — достаточно трудное испытание. Но его необходимо выдержать, нужно учиться держать паузу.

В распределении пар необходимо применить метод случайного выбора: можно воспользоваться выбросом пальцев — по команде каждый выбрасывает желаемое число пальцев, и партнер отсчитывается, начиная с любого игрока по выбору ведущего.

4. Упражнение «Установление дистанции»

Цель: Определение личного расстояния в играх и упражнениях.

Содержание: Ведущий объясняет, что у каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается бессознательно, и при этом: значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается.

По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет

«Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться.

До начала упражнения ведущему необходимо обратить внимание ребят на то, что не следует обижаться, если кто-то не подпускает их на близкое расстояние, — просто человеку удобнее общаться именно так. Можно провести пробу: вызываются два добровольца, один стоит, молча, а другой, говоря все, что ему приходит на ум, «наскакивает» на него, пытается войти в тесный контакт. Участники делятся впечатлениями: что чувствует тот, кто наскакивает, и тот, личное пространство которого нарушается таким образом.

Заметки для ведущего: Обычно изгой или дети, подвергавшиеся насилию, не разрешают подойти к себе близко. Это ожидаемая реакция с их стороны. В упражнениях следует оберегать этих ребят от близких контактов и в игровые упражнения с телесными контактами вводить с особой осторожностью. А подросткам объяснить, что отторжение близкого расстояния с партнером — это структура их психики, человек бессознательно не хочет, чтобы к нему близко подходили, и нужно уважать его желание.

5. Упражнение «Дружеская рука»

Цель: Формирование доверительной атмосферы в группе.

Содержание: Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение.

По окончании следует спросить каждого участника: трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым? Приятно или неприятно было чувствовать неизвестные руки на плечах?

Заметки для ведущего: Особое внимание надо уделить изгоям. Они обычно опасаются быть узнаваемыми, их руки дрожат. Следует подойти вместе с этим подростком к выбранному партнеру и вместе с ним положить руки на его плечи. В конечном итоге нужно вывести подростков на осознание того, что, когда мы испытываем по отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями, зачем же отторгать его дружелюбный настрой? Вот это стоит обсудить.

6. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет.

Второе занятие

Цель: развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.

Необходимые материалы: бумага и ручки, мелок.

1. Упражнение «Узкий мост»

Цель: Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях.

Содержание: Ведущий на полу чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга, обозначая, таким образом, мост. Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Можно задать дополнительное условие: они торопятся. Ведущий обращает внимание участников, что они сами должны выбрать способ прохождения моста. Сумеют ли вежливо разойтись или столкнут друг друга? В обсуждении участники делятся, как им удалось договориться. О ком они в первую очередь думали, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере? Всегда ли нужно уступать на «узком мосту»?

Заметки для ведущего: Часто в выборе уступки или отстаивания своего подростки руководствуются личными симпатиями или антипатиями. Нередко они даже не думают о том

человеке, который вступил с ними в противоборство. Важно показать ребятам, что в жизни необходимо определять, насколько важен исход противоборства для обеих сторон, ведь исход выбора может повлиять на дальнейшую жизнь человека, и это нужно учитывать. А может, личная цель не настолько важна и от нее возможно с легкостью отказаться в пользу партнера?

2. Упражнение «Король школы»

Цель: Формирование позитивной позиции по отношению к правилам школы и общества.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они король или королева. Школа — королевство. Король устанавливает правила, которые он считает разумными. Участники придумывают свои правила, записывают на листах бумаги. Затем каждый «король» должен презентовать свои правила, объясняя, по каким соображениям он эти правила ввел.

По окончании в группе обсуждается, что было труднее: придумать свои правила или обосновать их? Насколько трудно следовать установленным правилам в школе, обществе? Что этому мешает?

Заметки для ведущего: Высказывания ребят — интересный диагностический материал для определения результативности действия устава школы. Стоит обратить внимание на их мнение. Может, и стоит пересмотреть некоторые пункты, противоречащие и законам, и возможностям подростков следовать установленным правилам?

3. Упражнение «Дотронься до...»

Цель: Привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.

Содержание: По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного, и т. д.

Заметки для ведущего: Упражнение подвижное и веселое, поэтому нужно убрать все предметы, натолкнувшись на которые ребята в своем рвении успеть, могут травмироваться.

4. Упражнение «Датский бокс»

Цель: Развитие навыков сохранять контакт с партнером во время спора.

Содержание: Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный — к безымянному, и т. д. Участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнера, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания партнеры должны поблагодарить друг друга за честную игру.

Заметки для ведущего: Необходимо предупредить ребят, чтобы они не прикладывали физическую силу в этом упражнении, ведь здесь главное не сила, а ловкость и внимание

5. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Третье занятие

Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

1. Упражнение «Говорю, что вижу»

Цель: Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Содержание: Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по

очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это.

В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них и когда им приходилось говорить о других?

Заметки для ведущего: С ребятами можно обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Содержание: Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Ведущий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, ведущий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцами.

В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

Заметки для ведущего: Можно обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

3. Упражнение «Взглянем вместе»

Цель: Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Содержание: Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

Заметки для ведущего: Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

4. Упражнение «Великий мастер»

Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.

Содержание: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...», например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных.

Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение:

- Трудно ли было хвалить себя и почему?
- Всегда ли нужна такая скромность?

- В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?
- Приятно ли получать аплодисменты?

Заметки для ведущего: Изгой, как правило, в этом упражнении остаются в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки».

5. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Четвертое занятие

Цель: осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон, собственной полезности для окружающих и общества.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие. См. 1 занятие.

1. Упражнение «Пустое место»

Цель: Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Содержание: Половина участников сидит на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары — переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Затем обсуждается: трудно ли было передать приглашение взглядом, трудно ли было понять, что приглашают?

Заметки для ведущего: Можно попросить кого-нибудь из ребят продемонстрировать, как они приглашали взглядом партнера?

2. Упражнение «Какой Я»

Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Содержание: Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы — какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.

Участники высказываются: насколько трудно было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора, написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес. В связи с этим следует порассуждать с подростками: нужно ли знать о своих недостатках? И нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную?

Подростков необходимо подвести к осознанию: критика помогает пересмотреть человеку свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть собственные недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

Заметки для ведущего: Некоторые ребята могут нарисовать только солнышко, и это их выбор. Нужно предупредить ребят, чтобы они были искренними и не обижали партнеров, раскрывая их недостатки.

3. Упражнение «Банка секретов»

Цель: Оказание помощи подросткам в признании своих недостатков и стремлении их исправить.

Содержание: Каждый участник помечает листок своим значком. Затем он

записывает на листке, что негативного он открыл в себе с помощью товарищей в предыдущем упражнении и что хотел бы изменить в себе.

Листки складываются в стеклянную банку, банка «опечатывается» и отдается на хранение ведущему. Эта банка будет открыта на последнем занятии.

Заметки для ведущего: Некоторые ребята не захотят писать о своих недостатках. Нужно убедить их, что о содержимом листка никто не узнает, ребята пишут самим себе «письмо в будущее».

4. Упражнение «Друг для друга»

Цель: Развитие представлений о своей полезности для других людей.

Содержание: Участникам предлагается подумать и написать, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Обсуждение: насколько было трудно определить «полезность» человека для себя? Чем руководствовались ребята при выполнении задания: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то или, наоборот, плохие отношения повлияли на выбор?

Заметки для ведущего: Перед началом работы следует предупредить ребят, что, если кто-то не считает кого-то полезным для себя, не стоит на это обижаться, может, это связано с различием в интересах.

5. Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Содержание: Участники делают из старых газет мячики.

Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Заметки для ведущего: Предупредить ребят, чтобы они не целились друг другу в глаза, а если в кого-то попали случайно, пусть не обижается, это игра.

6. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Пятое занятие

Цель: развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

Необходимые материалы: небольшое зеркальце, бумага, ручки.

1. Упражнение «Подари улыбку»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Содержание: Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

2. Упражнение «Диалектика»

Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.

Содержание: Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине, рабочий на заводе, дворник и т. д.

Каждый участник по кругу высказывается:

«Быть ... хорошо, потому что..., а плохо, потому что...» Можно обсудить несколько социальных ролей.

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в социальных ролях? Почему?

Заметки для ведущего: Очень важно объяснить участникам группы, что нет плохих

профессий, плохо, когда ты не выполняешь то, что обязан делать. Нужны дворники и уборщицы, иначе все окружающие утонут в грязи. Это не работа плохая, это люди плохо относятся к ней, потому что не умеют ценить труд других. Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят. А мы не умеем этого делать, вот и нужны люди, которые за нами убирают! А как приятно выйти в чистый двор или прийти в убранный офис! Когда мы научимся жить чисто, тогда в таких специальностях не будет необходимости, а пока нам без них не прожить.

3. Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель: Актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо социальной роли. Зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями: насколько трудно им было представить себя взрослыми.

Заметки для ведущего: Нужно обратить внимание на «изгоев»: они опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

4. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Развитие мотивации к достижению жизненных целей.

Содержание: Участникам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале». Очень хорошо будет, если ребята напишут, какие черты характера им нужно корректировать, чтобы быть успешными. Желающие могут зачитать, что у них получилось. Если участники не захотят этого делать, настаивать не нужно, важно, что они это осознали для себя.

Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: насколько поиски были напряженными? Хотелось ли увидеть в себе что-то неприятное для самого себя? А исправить свои недостатки хочется?

Заметки для ведущего: Нужно объяснить ребятам, что любому человеку не хочется видеть себя в негативе, не хочется признавать недостатки, особенно когда слышишь о них со стороны. Это происходит не из-за того, что у людей повышенное самомнение, а из-за болезненности признания в себе чего-то неприятного. Но эту болезненность необходимо перебороть, так как, отрицая в себе негативное, мы от него не избавляемся, а холим, охраняем от посягательств других. Но ведь недостатки мешают нам контактировать с людьми и достигать желаемого. Значит, нужно их признать и избавиться от них.

5. Упражнение «Соглашаюсь - не соглашаюсь»

Цель: Достижение эмоциональной разрядки.

Содержание: Выбирается первый водящий. Его задача – высказывать любое утверждение, пусть даже абсурдное и указать, кто будет отвечать по-своему выбору. Отвечающий должен без раздумий согласиться или не согласиться с утверждением. Если его ответ не совпадает с реальностью, он становится водящим.

Заметки для ведущего: Игра должна проводиться очень динамично, будет больше ошибок и быстрее будут сменяться водящие.

6. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Шестое занятие

Цель: развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

Необходимые материалы: набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, ручки, воздушные шары по количеству участников.

1. Упражнение «Спутанные цепочки»

Цель: Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения.

Содержание: Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух партнеров. Участники открывают глаза, их задача — распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: круг, несколько кругов и пары.

По окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решали все вместе?

Заметки для ведущего: Нужно предупредить ребят: не делать больно друг другу.

2. Упражнение «Магазин»

Цель: Признание множественности вариантов для совершения выбора.

Содержание: Участникам предлагается набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе (это могут быть канцелярские товары, небольшие игрушки и пр.). Каждый по очереди приходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет. Что было труднее — выбрать или объяснить свой выбор? Чем ребята руководствовались в выборе: вещь просто понравилась или она полезна и применима для чего-то?

Заметки для ведущего: Может оказаться, что два участника выбрали один и тот же предмет, пусть они не спорят, а каждый расскажет о своем выборе именно этой вещи.

3. Упражнение «Мой выбор»

Цель: Развитие способности самоопределения.

Содержание: Участникам предлагается опять прийти в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Ведущий будет продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую социальную роль или профессию и отдает ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все участники побывают в «магазине», они объясняют свой выбор.

Ведущий спрашивает их: насколько этот выбор был сложен для них? По каким критериям выбиралась профессия: модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, хочется попробовать себя в этой деятельности, не хочется расставаться с другом, так как придется учиться в других городах?

Заметки для ведущего: Следует объяснить ребятам, что профессия — это конкретная специальность, а социальная роль — это домохозяйка, отец семейства, многодетная мать, «вечный студент», пенсионер. Можно выбрать для себя и социальную роль, нет в этом ничего странного.

4. Упражнение «Преграды»

Цель: Развитие способностей к прогнозированию ситуаций.

Содержание: Каждый подросток должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной социальной роли или профессии. Затем всем предлагается ответить на вопрос: что было труднее, увидеть преграды или наметить путь к достижению намеченного?

Заметки для ведущего: Могут возникнуть трудности в определении преград, ведь в детстве все кажется легко достижимым. Можно поговорить с ребятами о реальности поставленных целей, они могут оказаться совершенно недостижимыми, в этом случае не нужно разочаровывать подростков, а сказать, что мечтать — это здорово.

5. Упражнение «Помощь зала»

Цель: Развитие способностей преодоления жизненных преград.

Содержание: Один участник, по желанию, зачитывает, какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогает зал, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

Обсуждение: что было труднее — самому искать выход или принимать советы, прояснили ли советы затруднения?

Заметки для ведущего: Желающего поделиться может сразу и не оказаться, нужно мотивировать ребят, объяснив, что человек, столкнувшись с трудностями, не всегда видит выход, а окружающие могут подсказать очень интересный вариант разрешения проблемы.

6. Упражнение «Гусеница»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Участники выстраиваются в ряд и кладут руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой?

Это очень веселая игра, которая дает возможность участникам эмоционально расслабиться.

Заметки для ведущего: Ведущему стоит поиграть в эту игру вместе с ребятами, это разрушает межличностные барьеры.

7. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Седьмое занятие

Цель: актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

Необходимые материалы: бумага, ручки, часы с секундной стрелкой или песочные часы.

1. Упражнение «Зеркало»

Цель: Создание обстановки, благоприятной для понимания чувств других людей.

Содержание: Группа делится на пары. Один из пары принимает какую-либо позу, другой зеркально ее отражает, пытается понять ощущения и чувства своего партнера и говорит ему о них. Затем участники делятся впечатлениями, насколько было трудно понять, что чувствовал партнер.

Заметки для ведущего: Важно пояснить ребятам, что принимать эту игру нужно серьезно, смеяться над очень личным — значит обидеть партнера.

2. Упражнение «Кино»

Цель: Развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Содержание: Подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение.

В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может, им что-то хочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Заметки для ведущего: Ребятам нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказывании, казалось бы, недостижимых желаний. Может, это даст им толчок для саморазвития: высказанное сокровенное желание часто как раз и является таким толчком.

3. Упражнение «Представление о времени»

Цель: Осознание собственного чувства времени.

Содержание: Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. Теперь нужно этот объект нарисовать, обозначив на рисунке прошлое, настоящее и будущее, и точку времени, в которой они находятся сейчас.

Ребятам предлагается подумать о том, что время, конечно, его может не хватить на выполнение каких-либо планов. Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? А чтобы исполнилось то, что они увидели в «кино», нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

За метки для ведущего: У детей иное представление о времени, нежели у взрослых, они живут здесь и сейчас. В этом упражнении трудности заключаются именно в понимании конечности времени, так как его невозможно увидеть, или потрогать, то есть осознать как физический объект. Конечность времени можно объяснить на примере часового циферблата. Секундная стрелка начинает движение от цифры «12» — это началась минута. Когда стрелка вернулась к цифре «12», минута закончилась, начинается следующая. Той, которая уже прошла, никогда не будет. Если есть песочные часы, можно продемонстрировать конечность времени на них.

4. Упражнение «Чувство времени»

Цель: Осознание связи чувства времени с настроением.

Содержание: Участникам предлагается с закрытыми глазами после команды уловить тот момент, когда пройдет минута. Участник, по ощущению которого минута прошла, открывает глаза, молча поднимает руку и продолжает сидеть, молча, пока все не откроют глаза. Ведущий по часам определяет, когда пройдет минута. Участники делятся на три группы: те, кто поднял руку раньше того момента, когда истечет минута; те, кто поднял руку позже; те, кто примерно точно уловил момент.

Группы расходятся в разные углы комнаты, где стараются определить общие для них ощущения и чувства.

В обсуждении ребятам предлагается поговорить о том, зависит ли чувство времени от состояния человека, что нужно сделать, чтобы собственное время совпадало с реальным и для чего это нужно.

Заметки для ведущего: В этом упражнении нет правильного выбора или неправильного. Каждый чувствует время в силу своих личностных особенностей, и это нужно объяснить ребятам. Есть «торопыжки», и есть медлительные люди, не нужно смеяться над этим, это не недостаток, а особенность темперамента.

5. Упражнение «Махнемся не глядя»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Участникам предлагается написать на листках или нарисовать то, что не жалко обменять. Листки складываются так, чтобы не было видно написанного или нарисованного. Затем подростки подходят к тому, с кем хотели бы обменяться. После того как обмен произойдет, листки разворачиваются и вслух зачитывается, какой предмет каждый из них получил.

Обсуждение: остались ли участники довольны обменом?

Заметки для ведущего: Очень интересно, что подростки считают самым ценным: что они не хотели, бы обменивать ни с кем, а с чем расстались легко? Стоит обсудить и это.

6. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Восьмое занятие

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1. Упражнение «Закончи предложения»

Цель: Создание доверительной рабочей обстановки.

Содержание: Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

Заметки для ведущего: Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье — это что-то материальное или собственное мироощущение? Стоит поговорить об этом.

2. Упражнение «Цели и дела»

Цель: Развитие умения планировать свои дела, ставить реальные выполнимые цели и достигать их.

Содержание: Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и выбирается наиболее часто встречающийся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске.

Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Обсуждение: помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?

Заметки для ведущего: Принимаются самые сумасбродные идеи, главное — научиться планировать свои дела и распределять время. Когда придется реализовывать их, ребята сами откажутся от задуманного, поняв его невыполнимость.

3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни»

Цель: Развитие мотивации к достижению целей.

Содержание: Участникам предлагается представить, что сегодня — первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать. В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказаться, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание — попытаться представить свой первый день? Поскольку участники уже выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперед, к их достижению!

Заметки для ведущего: Ребятам обычно трудно представить, что сегодня — их первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить им часовой циферблат или песочные часы. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова, песочные часы переворачивают, и песок начинает пересыпаться с первой песчинки. Вот так же и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мой первый день, начался мой новый путь. По сути, это так и есть, каждый день человек начинает свой новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена и интересна.

4. Упражнение «Дружеские руки»

Цель: Достижение состояния расслабления, снятие межличностных барьеров.

Содержание: Участники выстраиваются в шеренгу. Первый участник проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец шеренги,

движение начинает оказавшийся первым и т. д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Вопрос для обсуждения: приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

Заметки для ведущего: Особенное внимание нужно уделять «изгоям». Они опасаются отторжения со стороны других участников. Необходимо предупредить ребят, что нужно пожать руки всем, но, ни в коем случае не делать больно.

5. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Девятое занятие

Цель: повышение уверенности в достижении жизненных целей.

Необходимые материалы: небольшой мяч, бумага, цветные карандаши или фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассета с медитативной музыкой.

1. Упражнение «Я знаю, что у тебя...»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Содержание: Участники стоят в кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя...» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение потому, что тебе поставили пятерку по английскому!» Мяч должен побывать у каждого.

2. Упражнение «Дотянись до звезд»

Цель: Повышение уверенности и собственной ответственности в достижении целей.

Содержание: Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу.

Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд».

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

Заметки для ведущего: У ребят могут быть и «звездные» мечты, и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно, о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

3. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: Развитие способности нахождения ресурсов для достижения цели.

Содержание: Подросткам предлагается подумать, что может им помочь в достижении тех целей, до которых они дотягивались в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода трудности возникли у подростков во время поиска в себе ресурсов.

Заметки для ведущего: Многие подростки вследствие своей инфантильности часто не могут разделить свои внутренние и внешние ресурсы. Нужно поговорить с ребятами о том, что для достижения поставленной цели могут привлекаться и другие люди, но : основными исполнителями задуманного являемся мы сами, и многое зависит именно от нас и от наших личностных качеств.

4. Упражнение «Мои достижения»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: Ведущий говорит, что будущие цели и найденные ресурсы для их достижения — это то, что еще предстоит. Однако уже есть то, чего ребята достигли: нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Участники по кругу передают небольшой мяч. Получивший мяч рассказывает, чего он достиг в своей жизни. Например: научился работать на компьютере, играть в волейбол, кататься на доске и т. д. Остальные участники подбадривают его возгласом: «И это здорово!»

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

Заметки для ведущего: Ребята с заниженной самооценкой обычно стесняются говорить о своих достижениях, рассказывают о них запинаясь, тихим голосом. Следует попросить их повторить свою фразу громко и уверенно.

5. Рефлексия

Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Десятое занятие

Цель: актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.

Необходимые материалы: лист ватмана, цветные карандаши или фломастеры, картонная коробка, бумага, ручки, магнитофон, аудиокассета с приятной, ненавязчивой музыкой.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие. См. 1 занятие.

1. Упражнение «Строим город»

Цель: Актуализация жизненных целей.

Содержание: Упражнение проводится под музыку для создания творческого настроения. Участникам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором им хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха — все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город они должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

Заметки для ведущего: Чтобы каждый имел возможность отобразить свою мечту, ребята должны подходить к ватману по очереди. Подростки, которые стесняются, могут отказываться. Ведущий в этом случае подходит к ватману вместе с ними и помогает им.

2. Упражнение «Ящик Пандоры»

Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.

Содержание: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. **Задача:** сделать свой «ящик Пандоры».

Участникам предлагается на листах написать все то, что помешает им построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может им помешать. «Ящик Пандоры» передается ведущему, и все вместе договариваются, когда можно будет его приоткрыть, в какое время ребята могут устранить помехи, мешающие им строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

Заметки для ведущего: Ребятам предлагается написать, что им мешает построить город своей мечты.

3. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: Повышение самооценки в достижении целей.

Содержание: Каждому участнику предлагается «собрать» себе чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что они узнали на занятиях, чему научились. После этого чемодан сдается в «багаж» — передается тренеру. Записи используются для оценки результативности тренинга.

Заметки для ведущего: Некоторым ребятам может потребоваться помощь ведущего в определении приобретенного багажа знаний.

4. Прощание

Цель: Попрощаться с группой.

Содержание: Ведущий благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могут прийти на помощь.

Совместные занятия родителей с подростками.

Первое занятие

Цель: активизация и сближение группы, уменьшение напряжения, повышение уверенности в себе.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие.

Цель: Сплочение группы.

Методика проведения:

Ведущий: «У нас организована группа. Для того, чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнять упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмитесь за руки, вы – одно большое доброе животное. А раз это живое существо, значит, оно дышит (шаг назад – вдох, шаг вперед – выдох с шумом) – 3-4 раза. У животного – большое доброе сердце. Оно бьется (2 шага назад притоптывая, 2 шага вперед притоптывая).

1. «Я хочу тебе подарить...»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

Методика проведения: приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый участник должен подарить партнеру подарок, но не реальный, а гипотетический. Поздоровавшись с партнером, нужно преподнести ему свой подарок, исходя из личных особенностей собеседника. Спрашивать «Что тебе подарить?» или «Что ты хочешь?» нельзя.

2. «Черный ящик»

Цель: развитие сензитивности к ребенку.

Методика проведения: родители должны представить образ своего ребенка и дать характеристику его личности.

Разбросанный- целеустремленный
Замкнутый – общительный
Легкомысленный – серьезный
Выскочка – скромный
Пассивный – активный
Грубоватый – тактичный
Ленивый – трудолюбивый
Черствый – отзывчивый
Злой – добрый
Самовлюбленный- самокритичный
Уступчивый – активный
Возбудимый – уравновешенный

Вспыльчивый – сдержанный
Лицемерный – искренний
Пессимист – оптимист
Тревожный – спокойный
Безвольный – волевой
Глупый – умный
Агрессивный – миролюбивый
Ранимый - невозмутимый

3. «Воспоминание»

Цель: изменение родительских установок и позиций.

Методика проведения: предложить родителям оглянуться на свое прошлое и вспомнить те наивные и непоследовательные поступки, совершенные в том возрасте, в котором сейчас находится ребенок. Обратит внимание на наивность поведения в прошлом. Подумать, чем оно обусловлено, и попросить привести примеры из воспоминаний детства.

4. «Список»

Цель: формирование адекватного представления о детских возможностях и потребностях.

Методика проведения: составить список из десяти поступков ребенка, с которыми родители не согласны. Затем найти в каждом из этих поступков такие стороны, которые могут вызвать у родителей ощущение радости, удовольствия. Затем, в состоянии расслабления и покоя, попросить представить, что это не их, а соседский ребенок или любой другой. Ведущий: «Вспомните свои чувства по отношению к нему. Вероятно, вы не раз испытывали и получали удовольствие, наблюдая или общаясь с ним. Почему бы вам не стать более свободным и, отказавшись от ответственности за решения вашего ребенка, приблизиться к нему, стать другом, а не надсмотрщиком?»

5. Домашнее задание

Цель: осознание причин неэффективного родительского отношения.

Методика проведения: в течение дня отмечать мысли о ситуациях, в которых возникла проблема с ребенком. Стараться не нервничать и не мучаться по этому поводу, а просто отметить первую пришедшую в голову мысль (например, «Он (она) у меня дождется»). Записать эти мысли в дневник. После каждой мысли из первого пункта мысленно проговорить записанную фразу. Это необходимо делать до тех пор, пока данное сочетание мыслей не войдет в привычку. При этом можно продолжать заботиться о ребенке, интересоваться им, но отказаться от того, чтобы контролировать и наставлять в каждом из его решений.

6. «Откровенно говоря...»

Цель: отреагирование эмоций.

Методика проведения: нужно закончить предложения, которые приведены ниже, высказав тем самым отношение к происходящему.

Откровенно говоря...

Дата занятия _____

Мое имя _____

1. Во время занятия я понял, что... _____
2. Самым эффективным считаю... _____
3. На занятии мне не удалось... _____
4. На месте ведущего я... _____

Второе занятие

Цель: диагностика детско-родительских отношений, повышение психолого-педагогической грамотности родителей.

1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: закрепление положительных эмоций.

Методика проведения: приветствие проводится с обязательным использованием фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...» Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

2. «День рождения»

Цель: активизация и сближение членов группы, уменьшение напряжения.

Методика проведения: доброволец должен представить, что у него сегодня день рождения. К нему собираются в гости члены группы. Он надеется, что каждый из них принесет какой-то подарок и хорошее настроение. Пространство группы преобразуется в пространство квартиры, у дверей которой доброволец-именинник и встречает своих гостей. Условием «входа» в эту воображаемую квартиру является произнесение поздравления

имениннику и мотивированное вручение ему некоторого (воображаемого) подарка.

3. «Обвинение»

Цель: расширить знания родителей о психологии семейных отношений, психологических законах развития ребенка.

Методика проведения: ведущий предлагает группе поиграть в нечто вроде процедуры суда. Это делается примерно так: «У нас сегодня суд над очень известным правонарушителем, можно сказать, преступником (речь идет о нарушении прав ребенка). Вот он сидит, казалось бы, наш товарищ, а на самом деле злостный преступник и правонарушитель. Мы будем его судить. Процедура будет такой. Встает первый обвинитель и произносит краткую речь, в которой обвиняет нашего героя в конкретном правонарушении, совершенном против ребенка. Не надо обвинять в чем-то фантастическом. Попробуйте вспомнить что-то правдоподобное о нашем герое, что можно положить в основу вашего обвинения. За него решает «штатный защитник» — тот, кто сидит во второй шеренге напротив обвиняемого. «Защитник» должен защитить подсудимого от нападков обвинения. Если это не сможет сделать «штатный защитник», я предоставлю слово любому другому человеку из шеренги защитников. Важно, чтобы заседание обязательно состоялось.

Затем берет слово второй «обвинитель» и произносит свою обвинительную речь. Постарайтесь найти другое обоснование для обвинения подсудимого, отличное от предыдущего (предыдущих). Защищает подсудимого второй «штатный защитник».

Так продолжается до тех пор, пока не выступят все пары «обвинителей» и «защитников». Только после этого предоставляется оправдательное слово «подсудимому».

4. «Жестокие сцены детства»

Цель: отреагирование негативных эмоций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

Методика проведения. Ведущий: «Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, воскресите свои чувства, мысли.

Решимся посмотреть кинофильм «Жестокие сцены детства». Это могут быть глаза вашей матери, когда она впервые ударила вас. Или сердитый голос бабушки, которая ругала папу за что-то. Это может быть эпизод, когда вы — пятилетний ребенок — заигрались на улице и не пришли вовремя домой, а родители, рассердившись, жестоко наказали вас. А может быть, вы вспомните эпизод, когда вы — четырех с половиной лет — проснулись ночью в кровати в круглосуточном садике. Темно, никого нет рядом. Вы проснулись оттого, что замерзли, но дотянуться до одеяла, лежащего в ногах, не было сил. Ручонки и все тело сковал страх: позвать няню нельзя — отругает или побьет. И вы всю ночь просидели в этом ледяном ужасе.

Это могут быть любые моменты из детства, связанные с жестоким обращением. Позвольте своим воспоминаниям пробиться в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации. Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня».

5. «Незаконченные предложения»

Цель: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения: доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий - напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и следовать его инструкции: «Сейчас я произнесу незаконченные предложения. Ты должен повторить его и закончить, то есть довести до точки. После этого я дам следующее незаконченное предложение. Ты поступишь так же: повторишь и доведешь до точки. Старайся по возможности ничего не менять в той части предложения, которую произношу я. Готов?»

Начальные незаконченные предложения:

1. Моя семья общается со мной, как... _____
2. Я люблю своего ребенка, но... _____
3. Считаю, что большинство детей... _____
4. Мой ребенок для меня... _____
5. Моей самой большой ошибкой было... _____
6. Мой ребенок и я... _____
7. Будущее кажется мне... _____
8. Сделал бы все, чтобы забыть... _____
9. Раньше я... _____
10. Думаю, что я достаточно способен... _____

6. «Больше всего мне понравилось...»

Цель: отреагирование эмоций.

Методика проведения: родители соединяются в большой круг для проведения заключительных «посиделок», во время которых они могут высказать свои впечатления, задать вопросы.

Третье занятие

Цель: повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

1. «Здравствуй!»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

Материал: мяч для большого тенниса.

Методика проведения: родители садятся в круг. Ведущий ловит взгляд одного из них и кидает ему мяч со словами: «Здравствуйте! Я рад вас видеть». Далее он дает инструкцию: «Выберите любого в группе, кто вам интересен, поймайте его взгляд, перекиньте ему мячик, поздоровайтесь». В какой-то момент ведущий уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

2. «Я — икс»

Цель: осознание внутрисемейных проблем, эмоциональное отреагирование внутреннего напряжения.

Методика проведения: родители должны взять ручку (карандаш) и небольшой листок бумаги и записать на нем название предмета, который находится в поле его зрения. Никаких особых ограничений на выбор предмета нет. Выбирается доброволец, который садится на «горячий» стул в центре круга и передает свою записку ведущему. Допустим, на ней написано слово «бутылка». Ведущий предлагает испытуемому три раза с разными интонациями произнести фразу «Я — бутылка». После этого он предлагает участнику еще раз произнести эту фразу и продолжить монолог от имени бутылки. Ведущий может спросить:

1. О детстве бутылки: как она родилась, с кем дружила, кого боялась, как к ней в детстве относились родители, были ли они вообще, когда бутылка с ними рассталась, почему?
2. О детях: как они относятся к бутылке, где они сейчас, любит ли их бутылка, как она их воспитывает, чем сейчас она помогает и пр.
3. Об эмоциях и переживаниях. Здесь необходимо «подстроиться» к некоторому более эмоциональному содержанию из монолога и ответов на вопросы «бутылки».

3. Ролевая игра

Цель: выработка адекватного представления о детских возможностях и потребностях.

Методика проведения: у ребенка (в его роли родитель) возникла потребность о

чем-либо поговорить. Родители отмахиваются от него, пытаются превратить все в шутку. Обсуждение игры. Рефлексия.

4. «Сидящий и стоящий»

Цель: развитие социальной сензитивности.

Методика проведения: один партнер сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут нужно поменяться позициями, чтобы каждый испытал ощущения «сверху» и «снизу». Еще через несколько минут нужно поделиться своими чувствами.

5. Домашнее задание

Цель: выявить особенности родительской позиции автора сочинения и реализуемый им тип воспитания.

Методика проведения: написать сочинение на тему «Портрет моего ребенка».

6.«Больше всего мне нравилось...»

См. второе занятие, упражнение 6.

Четвертое занятие

Цель: ликвидация психолого-педагогической неграмотности родителей, закрепление новых способов общения в семье.

1.«Здравствуй, ты представляешь...»

Цель: активизация и сближение группы.

Методика проведения: родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» — и начинают описывать какой-то смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

2. «Семья»

Цель: реорганизация арсенала средств общения в семье.

Методика проведения: каждому участнику вручается билетик, в котором указано, как вести себя в этой игре. Содержание билетика хранится в тайне до конца игры и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать. Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

3. «Разожми кулак»

Цель: отработка новых форм взаимодействия.

Методика проведения: упражнение выполняется в парах. Один сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его. По окончании ведущий выявляет, использовались ли «несиловые» методы вроде просьб, уговоров, хитростей.

4. «Я — ребенок»

Цель: повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

Методика проведения: Ведущий: «Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь мысленно подойдите к вашему ребенку и предложите ему поиграть в эту игру. В процессе игры вы должны исполнять роль ребенка, держаться «на равных» с вашим партнером. Осуществление равноправных позиций с ребенком связано с реализацией его справедливых требований, признанием его лидерства, вступлением в равноправный диалог по поводу вводимых в игру правил, стремлением пользоваться детским языком в процессе коммуникации».

5. Домашнее задание

См. третье занятие, упражнение 5.

Методика проведения: родители зачитывают сочинение на тему «Портрет моего ребенка». На втором этапе проводится обсуждение и анализ сочинений.

6. «Больше всего мне понравилось...»

См. второе занятие, упражнение 6.

Пятое занятие

Цель: отразить, какие изменения произошли в процессе занятий, закрепить новые способы общения в семье.

Ритуальное упражнение «Доброе животное», которым начинается и заканчивается каждое занятие. См. 1 занятие.

1.«Здравствуй, ты представляешь...»

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Методика проведения: родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» — и начинают описывать какой-то случай, произошедший с ними и его ребенком, необычный эпизод из семейной жизни.

2.Тест «Кинестетический рисунок семьи»

Интерпретация ведущим детско-родительских отношений в семьях по результатам теста, обсуждение, рекомендации родителям (анонимно).

3.«Брачное объявление»

Цель: повышение чувствительности к ребенку.

Методика проведения: представить текст брачного объявления, в котором нужно указать, прежде всего, основные достоинства своего ребенка.

4.«Последняя встреча»

Цель: отреагировать, какие изменения произошли в процессе занятий.

Методика проведения. Ведущий: «Закройте глаза и представьте, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это».

5. «Откровенно говоря»

См. первое занятие, упражнение 6.

Приложение № 13

Результаты диагностики

Таблица №1

Результаты первичной диагностики (экспериментальная группа)

№	1	2	3	4	5	6
Стили воспитания						
Авторитарный	20	20	20	20	20	20
Демократический	-	-	-	-	-	-
Либеральный	-	-	-	-	-	-
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - родители						
1. Нетребовательность - требовательность	40	20	40	60	50	100
2. Мягкость - строгость	90	60	40	50	80	30
3. Автономность - контроль	80	10	10	10	20	40
4. Эмоциональная дистанция - близость	10	20	10	20	30	20

5. Отвержение - принятие	10	50	10	20	30	50
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	20	30	90	60	20	60
7. Несогласие - согласие	60	80	50	40	10	30
8. Непоследовательность - последовательность	90	20	30	80	90	90
9. Авторитетность родителя	80	90	100	20	40	20
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	20	30	10	20	40	40
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - дети						
1. Нетребовательность - требовательность	20	80	40	90	90	60
2. Мягкость - строгость	100	60	50	40	100	60
3. Автономность - контроль	70	30	20	50	70	20
4. Эмоциональная дистанция - близость	40	50	100	50	40	70
5. Отвержение - принятие	40	50	50	50	10	80
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	100	30	70	90	10	90
7. Несогласие - согласие	80	40	30	70	100	80
8. Непоследовательность - последовательность	60	90	60	60	10	100
9. Авторитетность родителя	50	30	90	90	10	70
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	20	10	10	30	10	10
Томас (адаптация Гришиной) «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»						
Соперничество	10	6	5	8	12	6
Избегание	5	12	5	2	2	3
Компромисс	4	7	7	3	5	12
Сотрудничество	5	3	3	10	3	7
Приспособление	6	2	10	7	8	2

Таблица № 2

Результаты первичной диагностики (контрольная группа)

№	1	2	3	4	5	6
Стили воспитания						
Авторитарный	24	24	24	24	24	24
Демократический	-	-	-	-	-	-
Либеральный	-	-	-	-	-	-
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - родители						
1. Нетребовательность - требовательность	40	70	10	60	60	90
2. Мягкость - строгость	70	20	30	90	40	30
3. Автономность - контроль	60	60	80	80	70	60
4. Эмоциональная дистанция - близость	60	50	70	70	50	80
5. Отвержение - принятие	20	100	70	40	40	100
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	80	60	30	50	50	30
7. Несогласие - согласие	40	50	20	100	50	70
8. Непоследовательность - последовательность	90	40	50	50	50	90
9. Авторитетность родителя	90	100	70	40	10	10
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	60	60	20	70	80	90
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - дети						
1. Нетребовательность - требовательность	30	100	30	60	40	40
2. Мягкость - строгость	80	30	40	20	50	20
3. Автономность - контроль	40	80	60	80	60	50
4. Эмоциональная дистанция - близость	10	50	80	90	70	80
5. Отвержение - принятие	20	90	10	60	80	60
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	50	80	40	50	90	20
7. Несогласие - согласие	10	50	50	40	20	80

8. Непоследовательность - последовательность	90	70	10	20	10	70
9. Авторитетность родителя	30	80	60	80	30	100
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	10	60	80	100	50	20
Томас (адаптация Гришиной) «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»						
Соперничество	11	7	5	3	3	12
Избегание	5	11	5	10	2	6
Компромисс	4	3	6	7	11	7
Сотрудничество	6	7	10	8	8	3
Приспособление	4	2	4	2	6	2

Таблица № 3

Результаты контрольной диагностики (экспериментальная группа)

№	1	2	3	4	5	6
Стили воспитания						
Авторитарный	-	-	-	24	-	-
Демократический	28	30	28	-	30	27
Либеральный	-	-	-	-	-	-
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - родители						
1. Нетребовательность - требовательность	40	20	40	60	50	100
2. Мягкость - строгость	90	60	40	20	30	80
3. Автономность - контроль	80	10	10	50	80	30
4. Эмоциональная дистанция - близость	10	20	10	10	20	40
5. Отвержение - принятие	90	80	100	70	60	80
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	20	30	90	20	30	50
7. Несогласие - согласие	60	80	50	60	20	60
8. Непоследовательность - последовательность	90	20	30	40	10	30

9. Авторитетность родителя	80	90	100	80	90	90
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	90	90	100	80	90	90
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - дети						
1. Нетребовательность - требовательность	20	60	40	90	90	60
2. Мягкость - строгость	100	30	50	40	100	60
3. Автономность - контроль	70	50	20	50	70	20
4. Эмоциональная дистанция - близость	40	50	100	50	40	70
5. Отвержение - принятие	40	70	50	50	10	80
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	100	30	70	90	10	90
7. Несогласие - согласие	80	40	30	70	100	80
8. Непоследовательность - последовательность	60	90	60	60	10	100
9. Авторитетность родителя	50	30	90	90	10	70
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	90	80	100	100	90	80
Томас (адаптация Гришиной) «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»						
Соперничество	9	5	10	6	8	5
Избегание	2	3	2	5	12	10
Компромисс	3	12	5	10	5	5
Сотрудничество	5	8	5	5	2	6
Приспособление	11	2	8	4	3	4

Таблица № 4

Результаты контрольной диагностики (контрольная группа)

№	1	2	3	4	5	6
Стили воспитания						
Авторитарный	24	24	24	24	24	24

Демократический	-	-	-	-	-	-
Либеральный	-	-	-	-	-	-
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - родители						
1. Нетребовательность - требовательность	60	80	90	80	60	30
2. Мягкость - строгость	70	60	30	10	10	70
3. Автономность - контроль	90	90	90	80	50	90
4. Эмоциональная дистанция - близость	40	70	10	60	60	90
5. Отвержение - принятие	70	20	30	90	40	30
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	60	60	80	80	70	60
7. Несогласие - согласие	60	50	70	70	50	80
8. Непоследовательность - последовательность	20	100	70	40	40	100
9. Авторитетность родителя	80	60	30	50	50	30
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	40	50	20	100	50	70
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - дети						
1. Нетребовательность - требовательность	10	50	80	90	70	80
2. Мягкость - строгость	20	90	10	60	80	60
3. Автономность - контроль	50	80	40	50	90	20
4. Эмоциональная дистанция - близость	10	50	50	40	20	80
5. Отвержение - принятие	90	70	10	20	10	70
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	30	80	60	80	30	100
7. Несогласие - согласие	10	60	80	100	50	20
8. Непоследовательность - последовательность	40	50	20	100	20	90
9. Авторитетность родителя	60	40	30	80	20	80
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	90	40	10	60	20	20

Томас (адаптация Гришиной) «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»						
Соперничество	11	7	5	3	3	12
Избегание	5	11	5	10	2	6
Компромисс	4	3	6	7	11	7
Сотрудничество	6	7	10	8	8	3
Приспособление	4	2	4	2	6	2

Приложение № 14

Результаты статистической обработки данных

Таблица №5

Статистические показатели сдвига значений в контрольной и экспериментальной выборочной совокупностях на этапе контрольного эксперимента (критерий Т-Вилкоксона)

	ЭВС	КВС
Шкала	T	T
Стили воспитания		
Авторитарный	0	3,2
Демократический	0,6	3,4
Либеральный	2,1	2,5
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - родители		
1. Нетребовательность - требовательность	2,4	4,5
2. Мягкость - строгость	1,5	2
3. Автономность - контроль	3,4	
4. Эмоциональная дистанция - близость	0	3,6
5. Отвержение - принятие	0,7	3,1
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	0,2	3,4
7. Несогласие - согласие	2,3	4
8. Непоследовательность - последовательность	2	2,3
9. Авторитетность родителя	2,1	4,5
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с	1,2	2,4

родителем)		
Опросник "ВРР" (И.М.Марковской) - дети		
1. Нетребовательность - требовательность	2,1	4
2. Мягкость - строгость	1,5	2,3
3. Автономность - контроль	2,1	4,5
4. Эмоциональная дистанция - близость	0,6	4
5. Отвержение - принятие	1,3	3,1
6. Отсутствие сотрудничества - сотрудничество	0	3,4
7. Несогласие - согласие	1,1	4
8. Непоследовательность - последовательность	2	2,3
9. Авторитетность родителя	2,3	4,5
10. Удовлетворенность отношениями с ребенком (с родителем)	0,4	2,4
Томас (адаптация Гришиной) «Стратегия поведения в конфликтной ситуации»		
Соперничество	0	4,5
Избегание	1,2	3,2
Компромисс	1	2,2
Сотрудничество	0	2,6
Приспособление	1,5	4,5