

**Березовское муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 9»**

**ПРОЕКТ РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ
«РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ»**

**Выполнил:
педагог-психолог
Марголис Е.Н.**

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

Актуальность проекта

Семья и дошкольное образовательное учреждение являются важнейшими институтами социализации ребенка, и только при условии их взаимодействия становится возможным всестороннее развитие детей. Введение должности педагога-психолога в системе образования позволило обозначить новые пути взаимодействия между семьей и образовательным учреждением в условиях гуманистической парадигмы.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (2013г.) сделан акцент на психолого-педагогическом просвещении родителей, а так же на психолого-педагогических условиях, включающих «...поддержку Организацией и педагогами родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс».

Согласно профессиональному стандарту, деятельность педагога-психолога в ДОО направлена на психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ, что обеспечивается реализацией трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт педагога-психолога. Одной из таких функций является психологическое консультирование субъектов образовательного процесса – родителей.

В настоящее время, в связи с переходом на личностно-ориентированную модель взаимодействия с ребенком, признается приоритет семейного воспитания над общественным. В связи с тем, что индивидуальность ребенка изначально формируется именно в семье, воспитательная работа в детском саду должна строиться с учетом данного факта, что, позволит раскрыть потенциальные возможности каждого дошкольника. В свою очередь, оптимизация взаимодействия родителей, педагогов и психологов будет способствовать эффективному решению задач сопровождения личностного и возрастного развития детей.

В системе родительно-детских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения. Поэтому одной из задач работы с родителями является формирование навыков сотрудничества с ребенком. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание и лучшее взаимодействие в семье. Ведь при нарушенных отношениях в семье вопрос осуществления воспитательных функций весьма проблематичен.

Таким образом, возникает противоречие между практической необходимостью в психологическом сопровождении родительства и неразработанностью психолого-педагогических моделей взаимодействия педагога-психолога с родителями в ДООУ в условиях внедрения профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования), с другой.

Проблема проекта заключается в организации психолого-педагогического сопровождения родителей в условиях дошкольной образовательной организации.

Объект проекта – родители (законные представители) обучающихся.

Предмет проекта - психолого – педагогическая модель сопровождения родителей дошкольников.

Цель проекта: Разработка и апробация модели сопровождения родителей в ДОО в условиях внедрения профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования).

Задачи проекта:

✓ изучить инновационные методы в организации групповых форм взаимодействия педагога-психолога с родителями дошкольников;

- ✓ ввести инновационные групповые формы и методы взаимодействия педагога-психолога с родителями;
- ✓ организовать особую среду, способствующую формированию положительных установок в сознании родителей;
- ✓ создать условия для обеспечения разных видов взаимодействия педагогов-психологов и родителей в рамках работы родительского клуба «Родительский всеобуч».

Участники проекта:

- ✓ Педагоги-психологи ДОО;
- ✓ Родители обучающихся.

Сроки реализации проекта: проект долгосрочный, на 2016-2021 уч.год.

Ожидаемые результаты реализации проекта состоит в оптимизации детско-родительских отношений и совершенствовании навыков воспитания у родителей дошкольников.

Методологической основой проекта являются основополагающие принципы психологии: системности, единства сознания и деятельности, развития и психического детерминизма (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.).

В основе разработанной нами модели положены: принцип личностно-центрированного подхода (К. Роджерс); положения философии экзистенциализма (Сартр Ж.П., Франкл В.) относительно природы человека; положения диалогического подхода (Ковалев Г.А., Бахтин М.М.); принципы адлерианской терапии, и в связи с этим, концепция реориентации Е.В. Сидоренко; модель саморазвития Н.Р. Битяновой; технология развития навыков общения у родителей Т. Гордона адаптированная для российской культуры Ю.Б. Гиппенрейтер и И.М. Марковской использовалась как педагогический компонент.

Практическая значимость проекта состоит в возможности применения разработанной психолого-педагогической модели для оптимизации детско-родительских отношений и профилактики межличностных и внутриличностных конфликтов; индивидуальном и семейном консультировании родителей для коррекции отношений с детьми и супругом.

ЭТАПЫ И МЕРОПРИЯТИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

	Перечень мероприятий и взаимосвязанных действий по их выполнению	Срок (период) выполнения (ежегодно) *
Подготовительный этап		
<i>Цель:</i> обеспечить основные информационные, организационные и методические условия реализации модели сопровождения родителей.		
1	Анализ инновационных методов организации взаимодействия педагога-психолога с родителями дошкольников	2019- 2022
2	Разработка анкеты, направленной на выявление актуальных тем и форм взаимодействия родителей с педагогом-психологом	2019- 2022
3	Проведение анкеты и анализ полученных результатов.	2019- 2022
4	Разработка перспективного тематического плана реализации модели психолого-педагогического сопровождения родителей в условиях ДОУ. Утверждение формы и графика проведения занятий.	2019- 2022
5	Разработка методического сопровождения (составление конспектов занятия, подбор стимульного материала).	2019- 2022
Основной этап		
<i>Цель:</i> оптимизация детско-родительских отношений и совершенствование навыков воспитания		
6	Тренинг «Я - родитель»	Сентябрь
7	Семинар «Адаптация к детскому саду. Возрастные особенности детей: какие игры и игрушки необходимы детям»	Сентябрь
8	Тренинг «Я - родитель»	Октябрь
9	Семинар «Готовность к школе. Театральная деятельность в жизни ребенка»	Октябрь
10	Тренинг «Я - родитель»	Ноябрь
11	Семинар «Возрастные кризисы трех и семи лет. Сходство и отличия»	Ноябрь
12	Тренинг «Я - родитель»	Декабрь
13	Семинар «Как провести выходные с ребенком. Рисунок в жизни»	Декабрь

	дошкольника»	
14	Тренинг «Я - родитель»	Январь
15	Семинар «Детские страхи: причины и борьба с ними»	Январь
16	Тренинг «Я - родитель»	Февраль
17	Семинар «Методы воспитания в семье»	Февраль
18	Тренинг «Я - родитель»	Март
19	Семинар «Эмоции ребенка и родителя. Причины их появления. Стратегии совладания и регулирования»	Март
20	Тренинг «Я - родитель»	Апрель
21	Семинар «Детские истерики и капризы. Причины и реакция на них»	Апрель
22	Тренинг «Я - родитель»	Май
23	Семинар «Готовимся к школе. 10 вещей, которые надо успеть за лето. Компьютер в нашей жизни»	Май
Заключительный этап		
<i>Цель:</i> оценить эффективность разработанной системы взаимодействия детского сада и семьи		
25	Проведение анкетирования, направленного на оценку эффективности реализуемых мероприятий и удовлетворенность родителей	Май 2019-2022

*проект является циклическим.

1.1. Первый подготовительный этап

На подготовительном этапе ежегодно анализируются инновационные методы организации взаимодействия педагога-психолога с родителями дошкольников. Групповые методы работы представлены и осмыслены в различных теоретических концепциях. В последнее время они приобретают все большую популярность и, как отмечает Л.А. Петровская, «стали подлинным знаменем времени как в силу экономичности, так и в силу своей эффективности, в ряде случаев более высокой по сравнению с индивидуальной работой».

В зарубежной психологии и педагогике родительские группы зарекомендовали себя как эффективная форма обучения и решения психологических проблем родителей (А. Адлер, Т. Гордон, Р. Дрейкус, Х. Джайнотт и др.). В отечественной науке и практике взаимодействие психолога с родителями проводится в основном в рамках психологической консультации. До недавнего времени упоминание работы с родительскими группами можно найти лишь в некоторых исследованиях (А.С. Спиваковская, А.Я. Варга, А.И. Захаров), причем чаще всего такая работа сама по себе не является самоцелью, а проводится как дополнение к коррекционной программе, проводимой с детьми, или является составной частью проведения психологической

коррекции. В последнее время направление, использующее групповые формы работы с родителями, стало развиваться более активно. Ряд психологов (Е.В. Сидоренко, И.М. Марковская, М.Ю. Ермихина, Васягина Н.Н., Е.А. Тетерлева, Рыбакова Е.Н. и др.) предлагают технологии работы с родителями. Наблюдается тенденция рассматривать родительство не просто как обеспечение условий для развития ребенка, но как некий этап развития самосознания личности. И в соответствии с данным положением выстраиваются программы работы.

К групповым формам работы педагога-психолога с родителями относятся: тренинги, тематические консультации и семинары, круглые столы, и другие.

В условиях дошкольного образовательного учреждения наиболее оптимальной, на наш взгляд, формой организации групповой работы, является **родительский клуб «Родительский всеобуч»**. Работа клуба предполагает реализацию трех взаимодополняющих блоков: диагностического, информационного и развивающего.

Диагностический блок заключается как в получении информации о затруднениях, проблемах, возникающих в детско-родительских отношениях, первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведением занятий, так и в последующей диагностике во время проведения работы, в том числе совместных занятий для родителей и детей.

Информационный блок раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести педагог-психолог до участников.

Развивающий блок состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

С целью определения наиболее актуальных тем, на организационных собраниях в начале учебного года родителям были предложены анкеты, направленные на выявление актуальных тем и форм работы (приложение 1). Анализ полученных результатов позволил обозначить нам основные тенденции. Результаты анкетирования представлены в приложении 2. Семантический анализ тем, предложенных родителями, позволил нам расширить проблемное поле.

Этап завершился составлением перспективного плана работы, утверждением формы и графика проведения занятий, разработкой методического сопровождения (составление конспектов занятий, подбор стимульного материала).

1.2. Второй основной этап проекта

На основном этапе проекта нами проведена работа по разработке и апробации модели взаимодействия педагога-психолога с родителями в ДОО в условиях внедрения профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования).

В рамках работы родительского клуба «Родительский всеобуч» родителям предложены две основные формы работы: семинары и тренинги.

Семинары позволяют охватить максимальную аудиторию.

Цель семинаров состоит в оказании практической помощи родителям в организации совместной и самостоятельной деятельности ребенка в семье, как участникам образовательного процесса детей.

Задачи семинаров включают:

- Информирование родителей о возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;
- Обучение эффективным способам общения с ребенком и тактикам поведения в проблемных ситуациях его развития;
- Предоставление рекомендаций по запросу родителей.

Перспективно-тематический план семинаров для родителей в рамках работы клуба «Родительский всеобуч» и их программа представлены в приложении 3.

Основной планируемый результат состоит в оптимизации детско-родительских отношений и совершенствовании навыков воспитания. На наш взгляд, родительский клуб будет способствовать сплочению родительского коллектива, росту доверия и активности родителей, снижению тревожности, что, в свою очередь будет способствовать эффективному развитию ребенка и выстраиванию последовательной политики взаимодействия с ним в детском саду и дома.

В свою очередь работа в рамках тренинга предполагает ограниченный состав участников, готовых не только к получению информации, но и к саморазвитию. Поэтому основным направлением работы с родителями является формирование навыков сотрудничества с ребенком и рефлексии его эффективности. «Я – Родитель» - психолого-педагогическая технология гармонизации самосознания родителя через развитие навыков рефлексии.

Описание технологии, перспективно-тематический план и программа тренинга представлены в приложении 4.

Основной планируемый результат состоит в формировании и развитии навыков рефлексии, как следствие развитие эффективного стиля общения родителей и детей. Работа в тренинговой группе позволит родителям познакомиться с принципами эффективного общения, научиться приемам рефлексивного слушания, сформировать навыки построения высказываний в форме «Я-сообщений», понять, как стиль общения с ребенком в семье влияет на его развитие и воспитание.

В целях создания условий для роста активности и заинтересованности родителей на родительских собраниях, тренингах и семинарах, направленных на повышение психологической культуры родителей, использовались ИКТ (слайды), информационные стенды и брошюры.

Современной формой просветительской деятельности с родителями и создания открытой системы образовательного пространства ДОО является интернет-сайт, на котором размещается подробная информация деятельности родительского клуба ДОО, информация о семинарах и тренингах.

Характерная черта наших идей в рамках деятельности родительского клуба – перестройка традиционной схемы взаимодействия, в практике называемая «работа с семьей» в сторону паритетного и партнерского участия основных субъектов воспитания в жизни ребенка. Только при таком подходе можно говорить об ответственности родителей и социальном партнерстве ДОО.

Таким образом, в ходе **основного этапа** была разработана система взаимодействия с семьями воспитанников. Для повышения роли семьи в воспитании ребенка было намечено использование разнообразных форм сотрудничества с родителями.

1.3. Заключительный этап

Заключительный этап (июнь - август 2021г.) состоит в анализе результатов реализации проекта, его цель: выявить эффективность разработанной системы взаимодействия детского сада и семьи.

Проект является долгосрочным, срок реализации 4 года.

Ежегодно, итоговым мероприятием является опрос и анкетирование родителей, принявших участие в проекте. Родители, посещавшие мероприятия в рамках работы родительского клуба «Родительский всеобуч» принимают участие в анкетировании и опросе с использованием стандартизированных психодиагностических методик^{*1}:

Методика PARI (parental attitude research instrument) Е.С. Шеффера и Р.К. Белла, адаптированная Т.В. Нещерет, в модификации Т.В. Архиреевой (1990). С ее

¹ В отчете приведены данные за 2019-2020 уч. год

помощью выявлялась информация об отношении матерей к разным сторонам семейной жизни (семейной роли) и отношении матери к ребенку (оптимальный эмоциональный контакт, излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, излишняя концентрация на ребенке).

Опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия Захаровой Е.И., позволяющий опосредованно выявлять степень выраженности характеристик эмоционального взаимодействия матери с ребенком: способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния, способность к сопереживанию – блок «чувствительность»; чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком, безусловное принятие, отношение к себе как к родителю, преобладающий эмоциональный фон взаимодействия – блок «эмоциональное принятие»; стремление к телесному контакту, оказание эмоциональной поддержки, ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия, умение воздействовать на состояние ребенка – блок «поведенческие проявления эмоционального взаимодействия».

Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» И.М. Марковской, позволяющий оценить качество взаимодействия матери и ребенка по ряду параметров: нетребовательность – требовательность родителя, мягкость – строгость родителя, автономность – контроль по отношению к ребенку, эмоциональная дистанция – эмоциональная близость ребенка к родителю, отвержение – принятие ребенка родителем, отсутствие сотрудничества – сотрудничество, тревожность за ребенка, непоследовательность – последовательность родителя, воспитательная конфронтация в семье, удовлетворенность отношениями ребенка с родителями.

Анализ результатов позволяет отметить положительные изменения, произошедшие в детско-родительских отношениях.

Серьезные изменения претерпели характеристики эмоционального взаимодействия родителя и ребенка: способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния, способность к сопереживанию, чувства, возникающие у родителя во время взаимодействия с ребенком, безусловное принятие, отношение к себе, как к родителю, преобладающий фон эмоционального взаимодействия, стремление к телесному контакту, оказание эмоциональной поддержки, ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия, умение воздействовать на состояние ребенка (рис. 1).

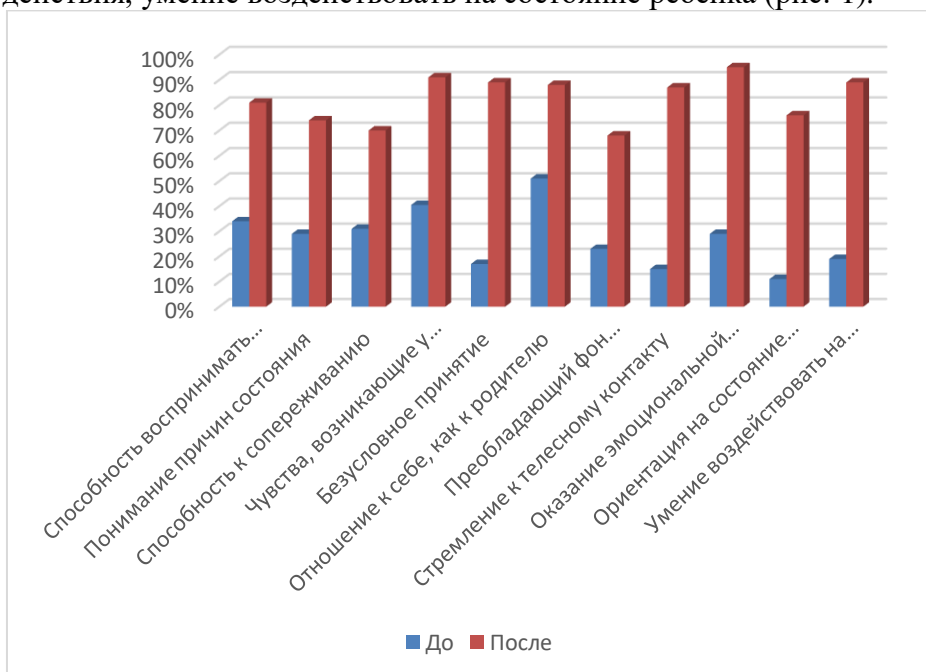


Рис.1 Динамика характеристик эмоционального взаимодействия родителя и ребенка

В целом, родители стали лучше распознавать эмоциональное состояние своих детей, понимать причины, вызвавшие это состояние и сопереживать ему. Они принимают все качества и поведенческие проявления своего ребенка. Чувства, возникающие у родителей в процессе взаимодействия с ребенком, отношение к себе как к родителю и общий эмоциональный фон взаимодействия – положительные. Родители стремятся к телесному контакту с ребенком, оказывают ему эмоциональную поддержку, учитывают состояние ребенка при построении взаимодействия и успешно выполняют регулирующую функцию.

В отношении к ребенку подвижными оказались такие параметры как мягкость – строгость, отсутствие сотрудничества – сотрудничество, непоследовательность – последовательность, удовлетворенность отношениями с ребенком (рис. 2).

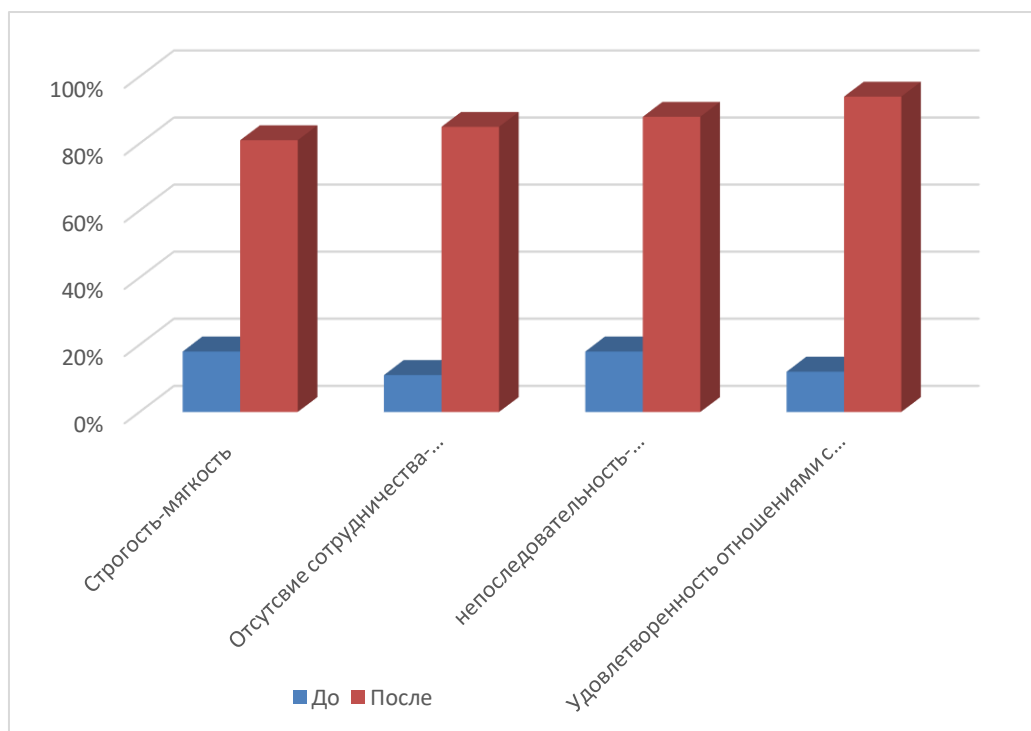


Рис.2 Динамика характеристик отношения родителей к ребенку

Таким образом, отношения с ребенком изменились в сторону сотрудничества, большей мягкости и нежности, постоянства в отношении к ребенку, последовательности в применении поощрений и наказаний, а также большей удовлетворенности отношениями с ребенком.

Перестройка отношения родителей к воспитательной практике выразилась в побуждении словесных проявлений, вербализации, установлении партнерских и уравнительных отношений с ребенком, развитии активности. Произошел сдвиг в сторону снижения излишней строгости, зависимости ребенка от семьи, подавления агрессивности (рис.3).

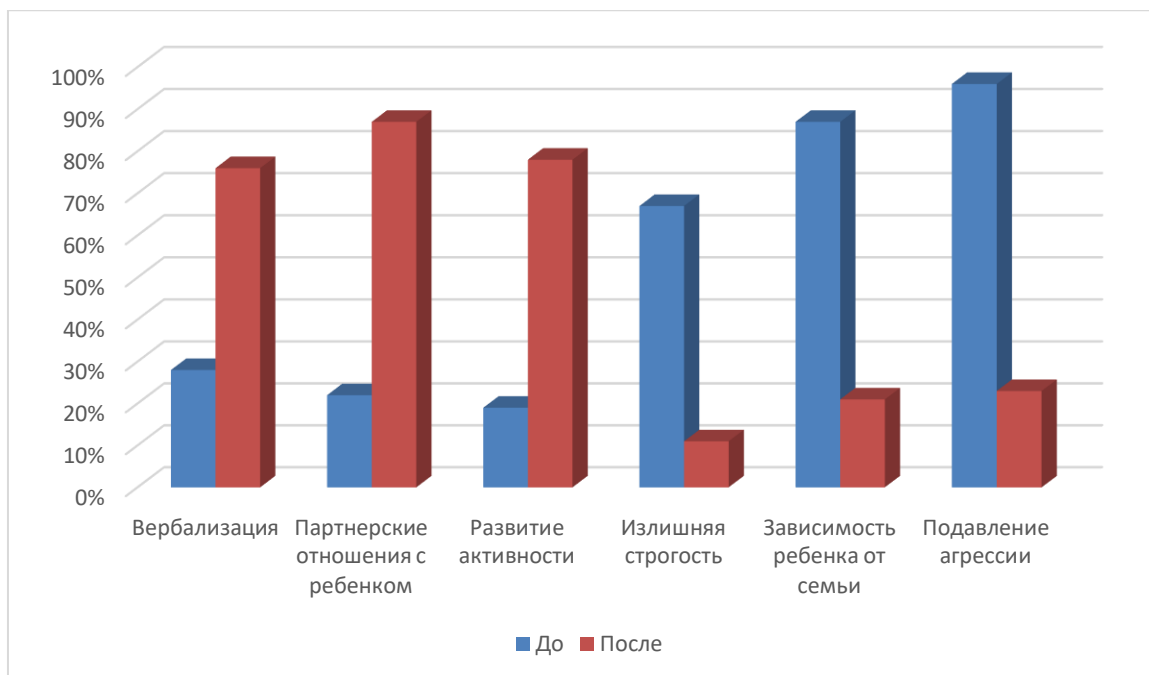


Рис.3 Динамика отношения родителей к воспитательной практике

Перестройка родительской позиции коснулась снижения таких параметров как ощущение самопожертвования в роли родителя, семейные конфликты, раздражительность, сверхавторитет родителей, неудовлетворенность ролью хозяйки дома, безучастность мужа, доминирование матери, несамостоятельность, зависимость матери (рис.4).

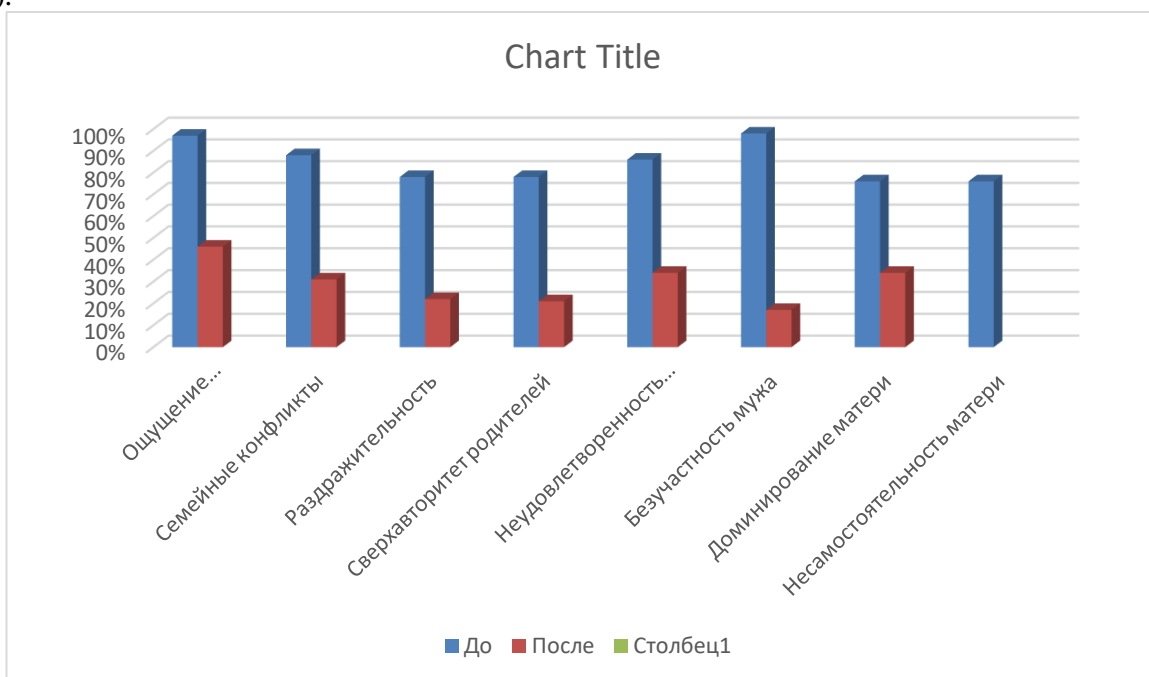


Рис.4 Динамика характеристик родительской позиции

Полученные в процессе реализации проекта результаты свидетельствуют об эффективности предложенной модели оптимизации взаимодействия семьи и ДОО, повышении психолого-педагогической культуры родителей. В связи с этим принято решение сделать данный проект циклическим.

Список литературы

1. Браун Дж. Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 352с.
2. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения: Дисс. ...канд.психол.наук / МГУ им. М.В. Ломоносова. - Москва, 1996. – 234с.
3. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: Краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001. – 144с.
4. Винникот Д.В. Маленькие дети и их матери. – М.,1998;
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 3-е, исправленное и дополненное – М.: «ЧеРо» при участии творческого объединения «Сфера», 2001. – 240с.
6. Гордон Т. Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности // Популярная педагогика. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997.
7. Грэхэм Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик. М.: ТОО Независимая фирма «Класс», 1993. – 206с.
8. ДжайноттХ.Дж. Родители и дети. М.: Арбат, 1992. – 96с.
9. Джемс М. Джонгвард Д. Рожденные выигрывать: трансакционный анализ с гештальт-упражнениями. – М.: Прогресс, 1995. – 332с.
10. Дрейкус Р., Зольц В. Счастье вашего ребенка. – М.: Прогресс, 1986.
11. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256с.
12. Ермихина М.Ю. Формирование осознанного родительства на основе субъективно-психологических факторов: Дисс. ...канд.психол.наук / Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева. - Казань, 2004. – 168с.
13. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80с.
14. Карабанова О.А. Цели и задачи коррекции детско-родительских отношений // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы Всероссийской научной конференции. – М., 2003. – Т.2. – с. 144 – 151.
15. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. Часть2. Родительство. – М.: Ось – 89, 2005 – 128с.
16. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 160с.
17. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2002. – 150 с., ил.
18. Минюрова С.А. Тетерлева Е.А. Психологическое сопровождение материнства: Смысловое переживание материнства: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Урал.гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2005.- 166с.
19. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464с.
20. Нестерова Е.А. Формирование эффективного родительства через развитие личностной зрелости родителей младших школьников: Дисс. ...канд.психол.наук / Курганский государственный университет. - Курган, 2005. – 219с.
21. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: ЗАО «Институт психологии и психотерапии», 2002. – 295с.
22. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по А. Адлеру. – СПб.: Речь, 2000. – 352с.
23. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Сравнительно-психологический анализ: Дисс. ... докт. психол. наук / Институт молодежи. - М.- 2000. – 449с.
24. Хямяляйнен Ю. Воспитание родителей: концепции, направления, перспективы. - М.: Просвещение, 1993. – 112с.
25. Badinter E/ Mother love. Myth and reality. – NY.: Macmillan, 1981. – 241p.
26. Bonnet K. Gest d'amour. P.,1992.Bowlby J. Maternal care and mental health. – Geneva. Claridge, 1987. – 321p.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. *Возрастная группа ребенка:*

- 2-3 3-4 4-5 5-6 6-7

2. *Какая форма получения психологической информации /консультации Вам удобна?*

- При личном общении (групповые и индивидуальные консультации, родительские собрания, родительский клуб);
 Через социальные сети (ВКонтакте, WhatsApp, сайт ДОУ);
 Через информационные стенды.

3. *Наиболее актуальные для Вас темы:*

- Возрастные кризисы 3х и 7ми лет;
 Адаптация ребенка к детскому саду и профилактика дезадаптации;
 Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад/школу;
 Какие игрушки необходимы детям;
 Детские страхи;
 Возрастные особенности;
 Детско-родительские отношения;
 Свой вариант _____

4. *Хотели бы Вы посещать индивидуальные или подгрупповые совместные занятия с ребенком?*

Индивидуальные занятия Групповые занятия

Да

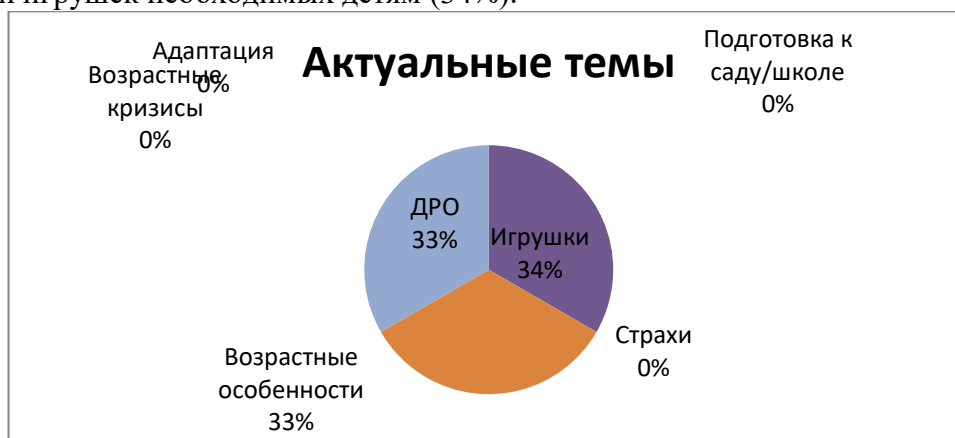
Да

Нет

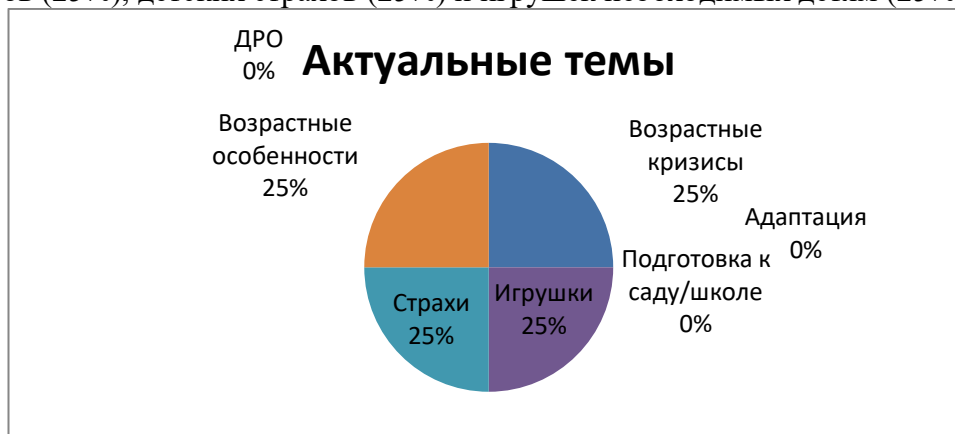
Нет

Анализ результатов анкетирования

Для родителей детей ясельной группы (2-3 года) наиболее актуальной стала проблематика детско-родительских отношений (33%), возрастных особенностей детей (33%) и игрушек необходимых детям (34%).



Родители детей младшей группы (3-4 года) в качестве самых интересных обозначили темы, касающиеся возрастных особенностей детей (25%), возрастных кризисов (25%), детских страхов (25%) и игрушек необходимых детям (25%).



Представляет интерес тот факт, что наиболее актуальной проблематикой, интересующей родителей детей средней группы (4-5 лет) стала подготовка к школе (15%), а так же детские страхи (20%), детско-родительские отношения (20%), игры и игрушки, необходимые детям (10%) и возрастные кризисы (35%).



Проблемы детских страхов (13%), возрастных кризисов (10%) и подготовки к школе (13%) детско-родительские отношения (15%), игры и игрушки, необходимые детям

(5%), адаптация ребенка к обучению в школе (5%), возрастные особенности (22%) оказались наиболее значимыми для родителей детей старшей группы (5-6 лет).



Родители детей подготовительной группы (6-7 лет) обозначили две наиболее актуальные темы: возрастные кризисы (50%) и детские страхи (50%).



**Перспективно-тематический план семинаров для родителей в рамках работы клуба
«Родительский всеобуч»**

№	Сроки	Тема	Форма проведения
1	сентябрь	Адаптация к детскому саду. Возрастные особенности детей: какие игры и игрушки необходимы детям.	Родительское собрание
2	октябрь	Готовность к школе. Театральная деятельность в жизни ребенка.	Семинар-тренинг
3	ноябрь	Возрастные кризисы трех и семи лет: сходство и отличия.	Тематическая консультация
4	декабрь	Как провести выходные с ребенком. Рисунок в жизни дошкольника.	Круглый стол
5	январь	Детские страхи: причины и борьба с ними.	Тренинг
6	февраль	Методы воспитания в семье.	Семинар-тренинг
7	март	Эмоции ребенка и родителя. Причины их проявления. Стратегии совладания и регулирования.	Семинар-тренинг
8	апрель	Детские истерики и капризы. Причины и реакция на них.	Семинар-тренинг
9	май	Готовимся к школе. 10 вещей, которые надо успеть за лето. «Компьютер в нашей жизни.»	Тематическая консультация

Описание технологии выполнено в соответствии со структурой, предложенной Г.К. Селевко, как раскрытие всех основных ее характеристик:

I. Название технологии: «Я – Родитель» - психолого-педагогическая технология гармонизации самосознания родителя через развитие навыков рефлексии.

II. Идентификация технологии: по уровню применения это локальная психолого-педагогическая технология; по философской основе – гуманистическая, экзистенциальная и когнитивно-бихевиоральная; по ведущему фактору психического развития – психогенная, т.е. результат развития определяется самим человеком, его предшествующим опытом, психологическими процессами самосовершенствования; по научной концепции усвоения опыта – развивающая; по ориентации на личностные структуры – технология саморазвития (формирование самоуправляющихся механизмов личности); по характеру содержания и структуры – комплексная технология, так как комбинируется из элементов различных психотехнологий (психологическое просвещение, психологическое консультирование, психологическая диагностика, психологический тренинг); по типу организации: групповая + дифференцированная; по типу управления – система малых групп; по подходу к участникам – личностно-ориентированная; по доминирующему методу – коррекционно-развивающая (тренинговая); по категории обучаемых – группы, состоящие из матерей.

III. Основные концептуальные положения технологии:

– **Положения философии экзистенциализма**(Сартр Ж.П., Франкл В.) относительно природы человека: уникальность бытия отдельного человека, существующего в конкретный момент времени и пространства; свобода человека реализуется через выбор, за который он должен нести ответственность; каждый человек ответственен за то, кто он и кем становится «Человек не что иное, как то, чем он делает себя сам»; человек никогда не бывает статичен, он всегда находится в процессе становления.

– **Принцип личностно-центрированного подхода** (К. Роджерс), заключающийся в том, что каждый человек имеет внутри себя большие резервы самопонимания, изменения «Я – концепции», точек зрения и поведения, и что эти ресурсы выявляются только тогда, когда создается соответствующий климат. Основные условия для изменения – эмпатия, конгруэнтность, безусловное положительное отношение.

– **Положения диалогического подхода** (Ковалев Г.А., Бахтин М.М.), основой которого являются идеи о диалогической природе человеческой личности; о важности внутреннего диалога (рефлексии) для обеспечения оптимальных условий развития и саморазвития человека в процессе групповой работы.

– **Принципы адлерянской терапии**, включающей в процесс работы три фазы: 1. исследование жизненного стиля личности; 2. «инсайт» в постижении этого жизненного стиля; 3. реориентация, преобразование, изменение принятой личностью жизни и усвоенных способов поведения, и в связи с этим, концепция реориентации Е.В. Сидоренко (2002), рассматривающая три аспекта реориентации в тренинге: 1. встреча с самим собой, новое постижение себя и своего места в межличностном пространстве, пространстве коллективного бессознательного; 2. развитие многомерности, стереоскопичности психологического видения, обнаружение новых направлений движения, возможностей развития, ценностей, точек зрения; 3. преодоление стереотипов, кристаллизованных паттернов поведения и барьеров, мешающих свободной ориентации в расширившемся многомерном психологическом пространстве. Е.В. Сидоренко отмечает, что реориентация должна трактоваться не как изменение жизненного курса, а как раскрытие новых возможностей, это не исправление ошибок, а поиск новых ориентиров.

– **Модель саморазвития Н.Р. Битяновой**(1995), которая включает четыре процесса, сменяющие друг друга: самопознание, самопобуждение, программирование

личностного роста, самореализация. Основным механизмом развития является личностная рефлексия.

– *Технология развития навыков общения у родителей Т. Гордона (1975)* адаптированная для российской культуры Ю.Б. Гиппенрейтер (2001) и И.М. Марковской (2002) использовалась как педагогический компонент (обучение участников эффективным навыкам взаимодействия с целью повышения их компетентности в различных ситуациях межличностного общения).

IV. Процессуальная характеристика технологии:

– психологическим механизмом развития самосознания родителя является изменение представлений о себе, как матери, модификация поведения и формирование адекватной самооценки через развитие навыков рефлексии.

– формой реализации технологии является тренинг личностного роста как метод преднамеренных изменений человека, направленный на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, формирование стратегии личностного развития;

– организационный принцип тренинга – развитие самосознания родителя, источником которого выступает рефлексия, осуществляемая в процессе самопознания (осознание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей, ресурсов, позиций, опыта и т.д.), за которым следует самопобуждение (внутреннее побуждение к саморазвитию) и программирование личностного роста (переход от осознания потребностей и ресурсов для изменений к реальной деятельности по саморазвитию и самосовершенствованию: формулирование целей и задач, определение путей, средств и методов развития), что приводит к самореализации (достижение поставленных целей и задач: расширение поведенческого репертуара, формирование адекватной самооценки, повышение ценности родительства, принятие роли родителя и т.д.). Для успешной реализации данного процесса необходимо создание в группе атмосферы безусловного принятия и доверия, так как это, по мнению К. Роджерса, способствует исследованию личностью своего внутреннего мира и выбору наиболее оптимального направления развития. Необходимым условием изменения является постоянная конструктивная обратная связь от группы, способствующая выявлению «слепых пятен».

– Принципы работы тренинговой группы: работа группы строится в соответствии с общими принципами групповой работы (Петровская Л.А., 1982; Макшанов С.И., 1997; Прутченков А.С., 2001; Зайцева Т.В., 2002 и др). Специфическими принципами для данного тренинга являются:

– *принцип постоянного состава группы*: каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает; если кто-то из участников захочет покинуть группу, он должен рассказать о своем решении группе, обосновать его, получить обратную связь от каждого участника; пропустившие два занятия, включаются в работу только с согласия остальных членов группы, при этом им необходимо рассказать обо всем, что произошло в группе во время их отсутствия;

– *принцип объективации (осознания) поведения*: предполагает перевод поведения с неосознанно-импульсивного уровня на осознанный. Осознание участниками своего поведения и принятие личной ответственности за собственные действия и поступки. Основными средствами объективации поведения являются рефлексия и обратная связь;

– *принцип постоянной конструктивной обратной связи*: непрерывное получение участником информации от других членов группы о том влиянии, которое оказывают на них его действия в ходе тренинга. Обратная связь является важным элементом психологического тренинга, во многом определяющим успешность самопознания и саморазвития участников. В качестве условий конструктивной обратной связи предлагается (Петровская Л.А., 1982) ее описательный характер, своевременность,

специфичность, релевантность потребностям получающего и отправляющего, реализация ее в контексте группы, подача по поводу таких свойств, которые реально могут быть изменены;

– *принцип оптимизации развития*: в ходе тренинга осуществляется не только квалифицированная констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящие события с целью оптимизации условий, необходимых для личностного развития. Ведущий должен стимулировать саморазвитие участников, мотивировать к личностным изменениям;

– *принцип свободы выбора и ответственности за него*: каждый участник должен быть осведомлен о том, что он самостоятельно выбирает: степень активности, искренности, доверия к группе, точность соблюдения правил и норм группы; и несет ответственность за свой выбор.

– Методические средства, используемые в тренинге:

1. *диагностические процедуры* как средство для контроля эффективности тренинга и как средство самопонимания и самораскрытия участников;

2. *рефлексия* как средство развития самосознания, осознания и преодоления ограничений, накладываемых стереотипами;

3. *информирование* как средство развития, содержательного продвижения группы и ее подготовки к выполнению упражнений и процедур; проводится через раскрытие в доступной форме психологических понятий, описание случаев из собственной практики и анализ материала, возникающего «здесь и теперь»;

4. *психогимнастические упражнения* как средство регуляции эмоционального состояния участников, расширение границ понимания, фокусирование на чувствах, развитие самосознания;

5. *тематическое проективное рисование* как средство самовыражения, отражения в рисунке личностных проблем и внутриличностных конфликтов и последующее осознание;

6. *анализ ситуаций (по типу баллинтовских групп)* как средство повышения компетентности участников в решении трудных жизненных ситуаций;

7. *элементы музыкотерапии* как «музыкальный фон», направленный на создание необходимой атмосферы в группе;

8. *ролевые игры* как средство выражения скрытых чувств, отреагирования накопленных переживаний, осознания собственных ограничений и расширения границ самосознания, отработки новых навыков и получение обратной связи;

9. *домашнее задание* как средство стимулирования саморазвития, осмысления полученного в группе опыта, закрепления новых навыков, подготовки к следующему занятию;

10. *творческая визуализация* как средство погружения в мир субъективной реальности, самообщения, поиска внутренних резервов, повышения самооценки;

11. *работа в малых группах* как средство формирования чувства доверия друг к другу, обмена опытом, более глубокого раскрытия участников;

12. *элементы современной психотерапевтической практики* (гештальт – терапия, трансактный анализ, поведенческая терапия, телесно-ориентированная терапия, НЛП) использовались для эмоционального отреагирования и расширения сферы осознания своей проблематики: внутриличностных конфликтов, межличностного взаимодействия, особенностей воспитательного подхода к ребенку, а также для расширения поведенческого репертуара;

13. *групповая дискуссия* как средство обмена знаниями и умениями между участниками, обучения конструктивному анализу реальных ситуаций, развития умения слушать и «слышать» оппонента, сопоставления противоположных позиций, рассмотрения проблемы с различных сторон;

14. в тренинге нами использованы идеи и упражнения Сидоренко Е.В (2002), Марковской И.М. (2002), Ермихиной М.О., Овчаровой Р.В., Кипниса М. (2005), а так же авторские разработки и модификации.

– Фазы развития тренинговой группы: динамика группы в целом совпадает с описываемой в литературе динамикой группового процесса (Большаков В.Ю., 1996; Спиваковская А.С., 2000; Евтихов О.В., 2004). Она содержит три традиционно выделяемые фазы: 1) фаза ориентации и зависимости; 2) фаза конфликтов; 3) конструктивная фаза;

– Подготовка ведущего тренинга: ведущий тренинга, его личностные особенности, профессиональные знания и умения являются, в определенном смысле, средством развития, как личности каждого участника, так и группы в целом. В связи с этим ведущий обязан знать:

1. теории групповой работы;
2. принципы и теории, являющиеся концептуальной основой технологии, чтобы в соответствии с ними организовывать условия для развития личности участников;
3. методы и методические средства, используемые в работе с группой;
4. основные процессы групповой динамики и способы ее регуляции;
5. психотерапевтические факторы группы, механизмы их действия и управления ими;
6. этапы развития группы и основные задачи ведущего, реализуемые на каждом этапе;
7. требования профессиональной этики;
8. свои личностные особенности, сильные и слабые стороны, мировоззрение и систему ценностей, чтобы оценивать возможное воздействие на участников группы своей личности.

Четко прописанная технология подразумевает наличие у ведущего детально продуманного плана проведения занятий. С одной стороны, данная форма позволяет не отвлекаться на групповую динамику и максимально эффективно использовать время для обучения. С другой стороны, минусы данной формы могут заключаться в том, что не всегда можно заранее предугадать настроение группы и особенности прохождения процедуры (что в конечном итоге может являться показателем недостаточного опыта ведущего). Кроме того, запрограммированные занятия в непрофессиональной директивной форме могут выхолащивать содержание и гасить активность участников. Поэтому использование данной формы требует от ведущего большого профессионализма, а именно «способности провести за собой группу, несмотря на все возникающие препятствия» (Евтихов О.В., 2004). Ведущему, при проведении данной технологии, рекомендуется применять компромиссную форму работы с группой (между свободным ведением (отсутствие четкого плана занятий, а, в крайних формах, чрезвычайная пассивность тренера) и директивной формой). Следует представлять структуру тренинга и иметь планы занятий, но при этом необходимо постоянно отслеживать продвижение группы, настроение ее участников и, при необходимости, быть готовым отклониться от запланированного содержания работы, но удерживая при этом намеченные цели. Выше перечисленные рекомендации предполагают наличие у ведущего опыта участия в тренингах, навыков проведения групповой работы и определенного «стратегического запаса» методических средств, которые могут понадобиться при отклонении от намеченного плана.

V. Программно-методическое обеспечение: включает программу тренинга, диагностический инструментарий, методическое пособие в форме сценария тренинга. В котором каждое занятие расписано по схеме: цели, содержание занятия (перечисление используемых упражнений с описанием цели каждого из них), технология выполнения упражнений (описание упражнений, включающее необходимые материалы, время, инструкцию, обсуждение).

Программа тренинга «Я – Родитель».

Цель: гармонизация самосознания родителя через развитие навыков рефлексии участников тренинга.

Задачи:

- развитие навыков рефлексии;
- формирование мотивации на личностные изменения и стремления к саморазвитию;
- стимулирование готовности к самоанализу и самораскрытию;
- прояснение ценностно-мотивационной сферы личности и ее развитие;
- проработка стереотипов, вынесенных из родительской семьи;
- принятие ответственности за свои решения и поступки;
- формирование адекватной самооценки;
- расширение поведенческого репертуара;
- осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми; повышение компетентности в решении трудных ситуаций межличностного общения и обучение навыкам эффективного общения;
- прояснение целей, перспектив и ресурсов личностного роста и развития самосознания.

Организация тренинга. Весь цикл разработанной нами технологии включает 36 часов: 9 занятий по четыре часа. Данные временные интервалы исходят из множественных опытов отечественных и зарубежных психологов (Макшанов И.С., Прутченков А.С., Рудестам К. И др.). С одной стороны, перерыв между встречами дает возможность осмысления полученных знаний и умений, а так же перенесения их из ситуации тренинга в обыденную реальность.

Все упражнения построены по схеме: самопознание, следствием которого является самопобуждение и программирование личностного роста, являющиеся необходимым условием самореализации.

Тренинг включает в себя три блока.

Первый блок направлен на работу с самопостижением. Мы считаем, что для запуска процесса развития самосознания необходимо, в первую очередь, определить направление развития, осознать, препятствующие построению позитивной Я-концепции, факторы. На протяжении достаточно длительного периода времени, родитель накапливает представления о себе как о родителе. Постепенно возникает обобщенный образ Я-родитель, осознание и понимание которого будет способствовать его углублению, уточнению и расширению; а так же создаст необходимую мотивацию к изменению. Работа в данном блоке направлена так же на принятие ответственности за себя, свои поступки, свою жизнь, что способствует переходу от самопознания и самопобуждения к программированию личностного роста.

Второй блок направлен на работу с самореализацией. Построен на исследовании и расширении поведенческого репертуара. Это является логичным продолжением первой части программы, так как вслед за осознанием и определением путей развития, участники получают «инструмент» для изменения: происходит переход от потребности к реальной деятельности.

Третий блок направлен на работу с самоотношением. Работа в первых двух блоках неизбежно вызывает изменения: в Я-концепции родителя (меняются представления о Я-реальном и Я-идеальном), происходит расширение поведенческого репертуара, сближение образов Реального и Идеального Я, что способствует снятию противоречий между ними и повышению самооценки и уверенности в себе, которые являются предпосылкой к саморазвитию в дальнейшем.

VI. Критерии технологичности: проведем анализ предлагаемой технологии по следующим критериям:

Концептуальность – обеспечивается четкостью методологических позиций, обоснованием и описанием сферы их применения, новизной и гуманизмом основной идеи технологии: развитие структурных компонентов самосознания родителя (и самосознания в целом) через обучение навыкам рефлексии.

Системность – технология обладает всеми признаками системы: 1. *целостностью*, так как технология не может быть сведена к сумме ее частей и не может быть выведена из одной части; 2. *структурностью* – элементы технологии упорядочены в четкую структуру: последовательность блоков, порядок упражнений, ритуал начала и окончания занятий, тактика ведущего в зависимости от фазы развития группы и т.д., что обеспечивает эффективность технологии; 3. *взаимосвязь системы со средой носит «открытый» характер* – участники, приходя в группу, привносят свой жизненный опыт, репертуар поведения, систему ценностей, мировоззрение и т.д., которые «обогащают» технологию, стимулируют поиск новых эффективных способов работы; с другой стороны в процессе работы члены группы имеют возможность расширить поведенческий репертуар, обогатить опыт, трансформировать систему ценностей и в дальнейшем перенести эти изменения в обычную жизнь; 4. *иерархичность* заключается в том, что каждый компонент системы может быть одновременно и подсистемой данной системы, и сам включать в себя другую систему, например, второй блок, предусматривающий работу над самореализацией, является подсистемой данной технологии, однако он может стать самостоятельной системой и включать другие системы, например, в тренинге «Взаимодействие с ребенком»; 5. *множественность описания* – полное описание системы предполагает сосуществование множества ее отображений: технология может быть описана с позиции субъективного ее восприятия участником тренинга, с позиции эксперта может быть дан анализ ее результативности и технологичности, с позиции ведущего группы может быть отмечено удобство ее применения, рациональность, экономичность и адекватность рекомендуемых средств для достижения заявленной цели и т.д.

Управляемость – обеспечивается наличием диагностического целеполагания, планирования, возможностью варьировать применяемые методы, постоянством обратной связи с участниками: в начале и в конце встречи, после каждого упражнения, в зависимости от ситуации во время упражнения, и профессионализмом ведущего.

Эффективность – оценивалась по результатам апробации технологии.

Воспроизводимость обеспечивается детальным описанием структуры технологии, сценария тренинга, апробацией в материнской группе. Влияние личности ведущего специально не изучалось, так как, по мнению Г.К. Селевко, несмотря на то, что в руках конкретных исполнителей результаты могут быть различными, они все равно будут близки к некоторому среднему значению, характерному для данной технологии, поскольку «технология работы опосредуется свойствами личности, но только опосредуется, а не определяется».

Перспективно-тематический план тренингов для родителей в рамках работы клуба «Родительский всеобуч»

Цели программы	Цели блока	Цели занятия	Сроки реализации
<ul style="list-style-type: none"> Создание в группе атмосферы доверия, которая в дальнейшем, в процессе 	Блок 1. <ul style="list-style-type: none"> Самопознание: осознание своих сильных и слабых сторон, опыта, возможностей, ресурсов для изменения, факторов, препятствующих 	Занятие 1. <ul style="list-style-type: none"> Ориентация в специфике групповой работы; знакомство участников; принятие правил работы в группе; Диагностика ожиданий участников; осознание целей и 	сентябрь

<p>работы, будет способствовать самопознанию, самораскрытию и саморазвитию участников;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие навыков рефлексии; • Получение конструктивной обратной связи от участников группы • Рефлексия опыта. 	<p>построению позитивной Я-концепции;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самопобуждение:внутреннее побуждение к саморазвитию; • Принятие ответственности за себя, свои поступки, свою жизнь; • Исследование жизненного стиля личности; • «инсайт» в постижении этого жизненного стиля. 	<p>задач работы; создание мотивации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение личностной позиции в отношении материнства; усиление ценности материнства. 		
		<p>Занятие 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия личностных затруднений в сфере материнства; • Уточнение личностной позиции в отношении материнства; • Получение обратной связи от других участников группы; • Стимулирование готовности к самоанализу и самораскрытию; • Осознание участниками тренинга воздействия родительской семьи на уклад собственной семьи. 	октябрь	
			<p>Занятие 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознание своего родительского Эго-состояния; борьба со Свином; • Рефлексия проблем, связанных с материнством и поиск ресурсов для их решения; • Рефлексия стиля взаимодействия с ребенком; • Определение цели и путей изменения. 	ноябрь
		<p>Блок 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Программирование личностного роста, как переход от осознания потребностей и ресурсов для изменений к реальной деятельности по саморазвитию и самосовершенствованию; • Самореализация как достижение поставленных целей и задач изменения; • Расширение поведенческого репертуара. 	<p>Занятие 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение анализу жизненных ситуаций без критики и осуждения; поиск альтернативных решений; • Обучение навыкам эффективной коммуникации; • Рефлексия адекватности восприятия чувств своего ребенка; прояснение причин, препятствующих адекватному восприятию. 	декабрь
		<p>Занятие 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исследование стереотипного поведения; развитие спонтанности; • Осознание причин и 	январь	

		<p>последствий конфликтов, собственной роли и ответственности в их возникновении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение методам эффективного поведения в конфликтных ситуациях. 	
		<p>Занятие 6.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение приоритетов в использовании поощрений и наказаний; • Анализ собственного репертуара поощрений и наказаний; • Обучение методам, повышающим эффективность поощрений и наказаний. 	февраль
	<p>Блок 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Снятие противоречий между Я-реальным и Я-идеальным; • Формирование адекватной самооценки; • Повышение уверенности в себе. 	<p>Занятие 7.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения с ребенком; • Осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми. 	март
		<p>Занятие 8.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стимулирование саморазвития; • Осознание самооценности; рефлексия чувств; • Прояснение перспектив и резервов саморазвития. 	апрель
		<p>Занятие 9.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оценка эффектов тренинга; • Завершение занятий. 	май

Сценарий тренинга

Занятие 1.

Вступительное слово тренера.

Упражнение 1. «Знакомство».

Цели:

- Знакомство участников друг с другом;
- Снятие напряжения;
- Развитие рефлексии.

Время: 45-90 мин.

Ресурсы: белая и цветная бумага, карандаши, краски, клей, ножницы, иллюстрированные журналы, листы ксерокопий с традиционной геральдикой, рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

Изобретение и использование всякого рода знаков и символов свойственны человеку. Обычай избрания для себя или своего рода или племени особо отличительного знака имеет очень глубокие корни и распространен повсюду в мире. Он происходит из родового строя и особого мирозерцания, свойственного всем народам в первобытный период их истории.

Родовые знаки и символы называются тотемами, они самые близкие родственники гербов. Слово «тотем» на языке индейцев оджибве означает «его род». Обычай тотемизма состоит в избрании родом или племенем какого-либо животного или растения в качестве прародителя, от которого все члены племени ведут свое происхождение. Этот обычай существовал у древних народов, однако и в наши дни принят среди племен, ведущих первобытный образ жизни. У древних славян тоже были тотемы – священные животные, деревья, растения, от названий которых, как предполагается, происходят некоторые русские фамилии. Среди азиатских народов тюркского и монгольского происхождения существует аналогичный обычай – тамга. Это знак родовой принадлежности, изображение животного, птицы или оружия, принимаемого каждым племенем в качестве символа, который изображается на знаменах, эмблемах, выжигается на шкуре животных и даже наносится на тело. У киргизов существует предание, что тамги были присвоены отдельным родам самим Чингизханом вместе с уранами – боевыми кличками, которые использовались и европейскими рыцарями, из-за чего попали затем на гербы в виде девизов.

Прообразы гербов – различные символические изображения, помещаемые на военные доспехи, знамена, перстни и личные вещи – применялись еще в древности. В произведениях Гомера, Вергилия, Плиния и других античных авторов встречаются такие знаки. И легендарные герои, и реальные исторические личности часто имели личные эмблемы. Так, шлем Александра Македонского украшал морской конь (гиппокамп), шлем Ахиллеса – орел, шлем царя Нумибии Масиниссы – пес, шлем римского императора Каракаллы – орел. Щиты также украшались разнообразными эмблемами, например, изображением отсеченной головы Медузы Горгоны. Но эти знаки использовались как украшение, произвольно менялись владельцами, не передавались по наследству. Лишь некоторые эмблемы островов и городов античного мира использовались постоянно – на монетах, медалях и печатях. Эмблемой Афин была сова, Коринфа – пегас, Самоса – павлин, острова Родос – роза. В этом уже можно усмотреть зачатки государственной геральдики.

Эти знаки выдавливали в глине, вырезали в камне и отпечатывали на папирусе. Уже в третьем тысячелетии до нашей эры существовал герб шумерских государств – орел с львиной головой. Эмблемой Египта была змея, Армении – коронованный лев, Персии – орел. Впоследствии орел станет гербом Рима. Гербом Византии практически был двуглавый орел, заимствованный позднее некоторыми европейскими государствами, в том числе и Россией.

Несколько факторов способствовало появлению гербов, в первую очередь – феодализм и крестовые походы, но породил их уничтожающий и животворящий огонь войны. Считается, что гербы появились в X в., но выяснить точную дату сложно. Первые гербы, изображенные на печатях, приложенных к документам, относятся к XI в. Древнейшие гербовые печати помещены на брачном договоре 1000 г., заключенном Санчо, инфантом Кастильским, с Вильгельминой, дочерью Гастона II, виконта Беарнского. Следует иметь в виду, что в эпоху поголовной неграмотности использование гербового знака для подписи и для обозначения собственности было для многих единственным способом заверить документ своим именем. Такой опознавательный знак был понятен каждому человеку (вполне возможно, что гербы появились сначала на печатях, а уж затем на оружии и одежде).

Первым английским королем, имевшим личный герб, был Ричард Львиное Сердце. Его три золотых леопарда использовались с тех пор всеми королевскими династиями Англии.

Предполагается, что русское слово герб заимствованно из польского herb и встречается во многих славянских и германских наречиях в значении «наследник» или наследство. Славянское название этого опознавательного знака прямо указывает на его наследственный смысл.

В основе всех государственных гербов европейских стран лежали родовые гербы правящих династий. На многих современных европейских государственных гербах в том или ином виде присутствуют львы и орлы – традиционные символы власти и государственности. На гербе Дании – три лазоревых леопарда на золотом поле, украшенном червлеными сердцами. Так около 1190 г. Выглядел герб короля Кнуда VI Вальдемарссона. Наравне с английским, этот герб можно считать старейшим европейским государственным гербом. Льва можно увидеть и на других государственных гербах. В международной государственной геральдике лев соседствует с другим символом высшей государственной власти – орлом. Его можно видеть на гербах Австрии, Албании, Боливии, Германии, Индонезии, Ирака, Колумбии, Ливии, Мексики, Польши, Сирии, США, Чили и многих других стран.

Участники знакомятся с материалами по истории геральдики.

С древности гербы служили доказательством принадлежности человека к той или иной семье, династии. Символика гербов говорила посторонним о тех ценностях, традициях, достижениях, которые составляли славу и гордость конкретной семьи. При этом пользовались распространенными метафорами, растениями и животными, которые олицетворяли разные человеческие качества.

Лев – символ власти, силы, храбрости, великодушия, авторитета, достоинства.

Конь совмещает храбрость льва, зрение орла, силу быка, быстроту оленя и ловкость лисицы.

Собака – символ преданности и повиновения.

Кошка – символ независимости.

Волк – символ злости, прожорливости и властности.

Слон – символ долгой памяти.

Медведь – символ предусмотрительности и силы.

Олень – символ воина, который гонит неприятеля, символ быстроты.

Птицы изображают стремление к жизненной активности, являются также аллегорией души, детей. Есть и особенные значения:

Орел – власть, господство, великодушие, прозорливость.

Павлин – символ тщеславия.

Пеликан – символ родительской любви.

Ворон – символ долголетия.

Сова – символ мудрости.

Петух – задиристость характера, символ боя.

Среди других символов отметим:

Пчела и/или Муравей – трудолюбие.

Бабочка – непостоянство.

Змея – если это дракон – символ предосторожности и мудрости, если свернувшаяся кольцом – вечность, ползущая – символ печали, раздора, зависти, неблагодарности, ревности.

Дуб – крепость и сила.

Лилия – символ успеха.

Пальма – долговечность.

Оливковое дерево (или ветвь) – символ мира.

Книга – ученость, любовь к знанию, ум.

Свеча – свет, человеческая душа, жизнь, может так же служить образом женщины.

Меч – символ обороны.

И цвет герба нес символическую смысловую нагрузку. Так золото, богатство, успех, сила, справедливость и постоянство изображались желтым цветом. Белый цвет говорил о серебре, благородстве, правдивости и откровенности. Красный цвет символизировал мужество, бесстрашие, героизм, великодушие, победу. За голубым закрепился в геральдике образ честности и красоты и красоты, благородства происхождения и величественности. Черный цвет символизировал печаль, осторожность и жизненный опыт, зеленый – надежду, радость, обновление и свободу.

Я предлагаю Вам поработать над созданием собственного герба. Он может быть любой формы (треугольный – варяжский, овальный – итальянский, четырехугольный, заостренный внизу – французский, квадратный, заканчивающийся снизу полукругом – испанский). Можно использовать символы, о которых рассказано в Вашей рабочей тетради, или любые другие образы, которые покажутся Вам подходящим метафорическим описанием Вас, Вашего внутреннего мира, жизненной позиции. Замечательно, если к гербу удастся подобрать и девиз, что так же было широко распространено среди рыцарских фамилий.

После завершения работы, каждый участник презентует свой герб и себя, рассказывая о том, что он пытался отобразить в геральдических образах.

Упражнение 2. Бездомный заяц.

Цель:

- Дополнительное знакомство участников друг с другом.
- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 мин.

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Ход упражнения.

«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак называется. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сёстры» - и все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.»

Обсуждение:

- ✓ Какой признак запомнился больше всего;
- ✓ Чей признак подошел наибольшему числу участников.

Введение правил групповой работы.

Правила.

1. Вместо того чтобы обсуждать свои планы и говорить о прошлом, давайте говорить о том, что происходит **«здесь и теперь»**. Предметом обсуждения в группе тренинга может быть только тот материал, который получаем здесь, в ходе общения.

2. **Правило искренности. Правило стоп.** Если что-то говорим, то только то, что действительно чувствуем. Начал говорить, говори искренне. Каждый участник сам определяет свою меру самораскрытия. К.Г. Юнг говорил о том, что «встреча с самим собой относится к числу самых неприятных». Каждый человек имеет право на встречу с самим собой, так и на то, чтобы уклониться от этой встречи.

3. **Правило физической и психологической закрытости группы:** а) с момента начала работы группы ее состав не меняется; б) из группы не выносятся конфиденциальная личностная информация.

4. В тренинге важна **активность** каждого его участника. «Если я не буду активен, со мной не произойдет ничего плохого, но и хорошего - тоже». Активность

участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. Этот вывод, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов - того, что услышит, пятьдесят процентов - того, что видит, семьдесят процентов - того, что проговаривает, и девяносто того, что делает сам. «Скажи - я забуду, покажи - я замечу, дай попробовать - и я пойму». В ходе работы для усиления объективности обратной связи будет использоваться видеозапись (при отсутствии возражений по использованию видеотехники).

5. **Один в эфире.** Умейте слушать друг друга. Если кто-то говорит, мы слушаем его, не перебивая.

6. **Конфиденциальность.** То, что происходит на занятии остается между участниками.

7. **Закон ноль-ноль.** (о пунктуальности)

Пояснение ожиданий, сомнений, опасений. 10 мин.

Перерыв. 10 мин.

Упражнение 3. Рефлексия.

Цель:

- Развитие навыков рефлексии.
- Осознание причин, побудивших прийти на занятие и, как следствие, повышение мотивации на работу в группе (лабилизация).
- Осознание целей и задач работы в группе.
- Заключение контракта на работу.

Время: 60 мин.

Ресурсы: магнитофон, диск со спокойной музыкой.

Ход упражнения.

«Начните свободно ходить по комнате. Посмотрите на окружающих, взгляните в их лица, почувствуйте атмосферу комнаты, рассмотрите ее...(5 – 7 мин.). Сейчас разбейтесь на группы по 4 – 5 человек в каждой. Сделайте это без слов, просто присоединитесь к участникам, с которыми хотели бы создать одну мини-группу...Вам, в своих подгруппах, необходимо найти ответ на вопросы: «Почему мы оказались вместе? По каким законам, каким образом возникла наша подгруппа? Определите единый вектор группы, т.е. то, что Вас объединило. Дайте этому название, а группе – имя. Ответьте на вопрос: что привело вас на тренинг. Пусть каждый расскажет, почему он здесь.» (20 мин)».

После завершения работы, представитель каждой подгруппы рассказывает о том, как прошли предыдущие этапы групповой работы, какое имя носит группа, вкратце может рассказать о ее участниках.

«Как Вы думаете, в какой из возникших здесь групп Вы могли бы оказаться? Почему?»

Сухой остаток: мы здесь для того, чтобы лучше понять себя и что-то изменить в себе.

Упражнение 4. Путаница.

Цель:

- Сплочение участников.
- Снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и поднимем руки перед собою. По моей команде одновременно каждому из нас необходимо взять в

свои ладони руки двух разных участников, не стоящих рядом справа и слева. Задача: не разнимая рук, «распутаться». Т.е. образовать круг, два круга, или «восьмёрку».

Перерыв. 10 мин.

Упражнение 5. Дерево материнской компетентности.

Цели:

- Рефлексия собственной материнской компетентности, удовлетворенность/неудовлетворенность ее уровнем.
- Определение путей развития.
- Создание мотивации на дальнейшую работу (лабилизация).

Время: 30 – 35 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

Группу разделить на подгруппы по 3 - 4 человека.

«Вам необходимо назвать 10 качеств, свойств, умений, которые позволяют определить женщину как эффективную мать».

Через 20 минут обсуждения команды собираются и представляют другим участникам свои наброски материнской профессиограммы. Затем составляется единый список. На завершающем этапе упражнения участникам предлагается представить на полу дерево. Корни соответствуют низкой материнской компетентности, ствол – среднему уровню и крона соответствует высшему уровню. Оцените свою компетентность и встаньте на ту часть дерева, которая ей соответствует.

Обсуждение:

- Устраивает ли Вас то место, на котором Вы находитесь?

Упражнение 6. Рефлексия. Что для меня материнство?

Цель:

- Усиление ценности материнства.
- Определение личностной позиции в отношении материнства.

Время: 25 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

Участникам предлагается ответить на вопрос «Что для меня материнство?».

Возможный вывод: материнство – это не только условие для обеспечения развития ребенка, но и стадия развития самосознания женщины.

Упражнение 7. Вечерний шеринг.

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Занятие 2.

Упражнение 1. «Поздороваемся».

Цели:

- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

«Сейчас мы здороваемся друг с другом. Каждому необходимо придумать свой, оригинальный способ поприветствовать друг друга...Готовы? Давайте начнем. Ваша задача поздороваться своим оригинальным способом с каждым участником.»

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Рефлексия».

Цели:

- Рефлексия личностных затруднений в материнской сфере.
- Усиление ценности материнства.
- Усиление групповой сплоченности (не одиноки в своих проблемах).
- Уточнение личностной позиции в отношении материнства.

Время: 35 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

Участникам предлагается заполнить таблицу. В первой колонке закончить предложение «В материнстве мне нравится...»; во второй – «В материнстве трудно и неприятно...».

Групповое обсуждение строится по схеме:

- Какие проблемы я выделяю;
- Какова моя роль в возникновении проблем;
- Как изменится ситуация, если проблема будет решена;
- Как можно решить данные проблемы;
- Какие радости я нахожу в материнстве;
- Чего больше в материнстве радостей или ограничений;
- Что материнство изменило во мне.

Упражнение 4. «Слоны, мартышки и лягушки».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Создание позитивного настроения в группе.

Время: 10 мин.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 7. «Я похож на...».

Цели:

- Проанализировать качества и свойства собственной личности.
- Стимулировать готовность к творческому самоанализу и готовность говорить о себе и своем Я в группе.
- Выразить представление о себе через символическое отождествление себя с предметом.
- Получить обратную связь от группы.

Время: 45-60 мин.

Ресурсы: коробка спичек, губка, английская булавка, камень, чистый лист бумаги, клоунская маска, набор красок, щипцы для колки орехов, замок, ключи, кусок веревки, клей, резинка, цветок, кусок толстой палки, сухарь. Конфета на палочке, яркая детская игрушка...

Ход упражнения.

Группа сидит в круге. Предметы разложены на ковре. Члены группы должны выбрать предмет, который метафорически рассказывает о личности каждого, о том, как он чувствует себя в роли матери. «Я похож на...» - это возможность проанализировать свое Я и самовыразиться в непривычной и метафорической форме.

Каждый участник может выбрать для себя что-то из предложенного набора. Можно потрогать вещь, повертеть в руках, ощутить ее форму, вес... Не стоит разрешать брать что-то из предложенных вещей, так как возможно, что несколько участников захотят воспользоваться одним и тем же предметом. Поэтому после того, как группа за 5 – 10 минут справится с выбором, прошу оставить выбранные предметы на их месте.

По очереди участники представляют себя, говоря: «Как мать я похожа на...».

Перерыв 10 мин.

Упражнение 8. «Психогимнастика с мячом».

Цель:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Активизация.
- Групповое сплочение.
- Переключение внимания.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Сейчас мы будем перекидывать мяч по кругу, сопровождая бросок мяча словами: «мяч – это яблоко, игрушка, горячая картошка и т.д.». Подумавший должен обходиться с мячом, как с выше обозначенным предметом».

Упражнение 9. «Я и моя мать».

Цели:

- Рефлексия тех воздействий, которые оказывает родительская семья на уклад собственной семьи, а так же на осознание себя, как родителя.
- Рефлексия стереотипов в воспитании, отношении к себе, мужу, ребенку.
- Рефлексия опыта.

Время: 70 мин.

Ход упражнения.

«Проанализируйте свои родительские семьи таким образом, чтобы найти позитивные и негативные моменты, связанные с воспитанием детей, образом и стереотипами материнского поведения, взаимоотношения с супругом (не менее 7-8 позиций)... Определите, что из вышеперечисленного в родительской семье реализуется в Вашей собственной семье. На сколько Вы похожи на свою мать? Нравится ли Вам это сходство?».

Обсуждение может строиться по следующим направлениям:

- Какие стереотипы перешли из родительской семьи в Вашу?
- Эти стереотипы помогают или мешают Вам?
- Что бы Вам хотелось изменить?
- На сколько Вы похожи со своей матерью?
- Вам хотелось бы усилить сходство или наоборот, свести его на нет?

Упражнение 10. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Занятие 3.

Упражнение 1. «Сегодня утро доброе...»

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

«Сегодня мы будем приветствовать друг друга следующим образом. Каждый из нас, по очереди, будет говорить фразу «Сегодня утро доброе, потому что...» и заканчивать ее».

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. Краткая лекция. «Структура личности по Э. Берну. Введение концепции Свинского родителя и Заботливого родителя».

Цель:

- Информационная.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«В структуре личности выделяется три составляющие Родитель, Взрослый и Ребенок. Родительское состояние, перенимается в детстве от родителей или тех, кто их замещал. Родитель несет в себе преимущественно приказы, запреты, правила. Следует тщательно проанализировать различие между Родителем и Свинским родителем, Злой колдуньей, Матерью-людоедкой, Электродом.

Внешне они схожи: оба являются родительскими эго-состояниями, и оба целиком перенимаются от других людей. Фундаментальное различие между ними состоит в их потенциальных возможностях, в их значении для человеческих отношений, или в их доброкачественности ли злокачественностью.

Родитель называется также Заботливым родителем. Его функция – забота и защита; он убедителен и могущественен в обеих этих функциях, в то время как Свинский родитель не является по-настоящему ни заботливым, ни защищающим.

Пр: Заботливый родитель скажет: побереги себя, не люби человека, который тебя не уважает. Свинский родитель скажет: побереги себя – мужчины - свиньи.

Родительское эго-состояние подрастающего ребенка может происходить из Детского эго-состояния матери или отца. Именно его мы называем Злой волшебницей, Электродом, Сумасшедшим дитя, Свинским родителем.

Т.о., Свинский родитель развивается в ребенке вследствие того, что Детское эго-состояние его отца и/или матери было фрустрировано – подавлено, рассержено, испуганно. Ограничения, которые отец или мать налагали на поведение ребенка, отражали не их стремления защитить и поддержать его, а их состояние страха, фрустрированных потребностей, озлобления и усталости.

Т.о., Свинский родитель – это эго-состояние, которое формируется под влиянием фрустрированного Детского эго-состояния тех, кто нас воспитывает. Свинский родитель – это псевдородитель: на самом деле - это озлобленное и испуганное Дитя, которое выдает

себя за Родителя. Свинский родитель – это фиксированное эго-состояние, нечувствительное к изменениям. Мы не можем изменить его абсолютный объем в нашей личности, но можем уменьшить его относительный объем, если будем развивать в себе эго-состояние Заботливого родителя.

Невербальные и вербальные сигналы эго-состояния Родитель.

Сигналы	Качество сигналов	
	Злой родитель	Добрый родитель
Невербальные сигналы		
Нахмуренный лоб	Вертикальные морщины	Горизонтальные морщины
Поджатые губы	Чаще встречаются	Реже встречаются
«Указующий перст»	Вытянутый вперед, угрожающий, наказующий	Вытянутый вверх, как призыв прислушаться и обратить внимание на что-то
Покачивание головой	Чаще из стороны в сторону	Чаще сверху вниз
«Ужасающийся взгляд»	Выражает осуждение: как ты мог?! Что такое?!	Выражает действительную эмоцию ужаса: пр: страх за ребенка
Притопывание ногой	Как осуждение	Как шутивное напоминание о чем-то
Руки на бедрах	Как выражение стремления увеличить свой объем, доминировать	Как выражение недоумения или удивления
Руки сложенные на груди	Чаще встречаются	Реже встречаются
Заломленные руки	Чаще встречаются	Реже встречаются
Прищелкивание языком	Чаще встречаются	Реже встречаются
Вздохи	Как осуждение	Как выражение сочувствия
Поглаживание другого человека по голове	Как выражение снисходительного доминирования	Как ласка (в нашей культуре маловероятно)
Вербальные сигналы		
Я собираюсь положить этому конец раз и навсегда	Чаще встречаются	Реже встречаются
Да я бы никогда в жизни...	Как осуждение	Как восхищение чужим достижением
Запомни навсегда...	Чаще встречаются	Реже встречаются
Сколько раз я тебе говорил?	Чаще встречаются	Реже встречаются
Если бы я была на твоём месте...	Как указание с оттенком осуждения	Как восхищение чужим достижением: ...то я бы так здорово сделать не смогла бы...
Слова-оценки, основанные не на зрелом рассуждении, а на автоматических, архаичных реакциях:		
Глупый	Чаще встречаются	Реже встречаются
Дрянной	Встречается	Не встречается
Смешной	Как выражение насмешливого осуждения	Как признание того, что ребенок хотел рассмешить или рассмешил
Гадкий	Встречается	Не встречается
Ужасный	Чаще встречаются	Реже встречаются; только

		как выражение высшей степени какого-либо др. качества «ужасный эрудит»
Дурацкий	Чаще встречаются	Реже встречаются
Ленивый	Встречается	Не встречается
Чепуха, ерунда	Чаще встречаются	Реже встречаются, только по отношению к обстоятельствам, а не к человеку и его высказываниям
Бедняжка, бедненький	Как издевка, с издевательской или насмешливой интонацией	Как выражение симпатии и сочувствия
Нет! Нет!	Чаще встречаются	Реже встречаются: сначала «да», а потом уже возможно «нет»
Сынок	Только как издевка с соответствующей интонацией	Как ласковое отеческое или материнское обращение
Милая моя	Чаще встречаются, как выражение неодобрения	Реже встречаются, только при соответствующей любовной интонации
Как ты смеешь?	Чаще встречаются	Реже встречаются, только в смысле «какой ты молодец, что осмелился!»
Умница!	Реже встречается – только с издевательской интонацией	Чаще встречается как выражение одобрения и восхищения
Тихо! Тихо!	Чаще встречаются	Реже встречаются
Ну и что?	Чаще встречаются	Реже встречаются
Больше не будешь?	Чаще встречаются	Реже встречаются

Автоматическое, невдумчивое использование этих слов и невербальных сигналов свидетельствуют об активации Родителя.

Упражнение 4. Рефлексия. «Какая я мать?» (заботливый родитель или свин).

Цели:

- Осознание своего родительского эго-состояния.
- Борьба со Свином.

Время: 40-45 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

1 этап. Участники, работая с таблицей вербальных и невербальных сигналов, исходящих от эго-состояний Заботливого родителя и Свина, чертят эгограмму.

2 этап. Участники знакомятся с запретами, налагаемыми Свином.

3 этап. Участники выявляют запреты, налагаемые их собственным Свином.

4 этап. Изгнание Свина.

Можно выделить три этапа в борьбе со Свином. Каждому этапу соответствует своя задача.

1. Опознать своего Свина.
2. Выставить его на показ группе.
3. Борьба с ним путем оспаривания его запретов.

Для начала нам необходимо выявить Свина, выявит те запреты и ограничения, которые он на нас налагает. Свин очень изворотлив, и для обоснования своих запретов он может использовать противоположные доводы (в группе по 3 человека).

Запреты на поглаживание и их возможная расшифровка.

Запрет	Причины, которыми Свин может объяснить необходимость запрета
Не давай поглаживаний	<ol style="list-style-type: none"> 1) Потому что люди все равно не поверят в твою искренность 2) Люди будут думать, что ты льстишь им, что бы добиться своих целей 3) Потому что это нескромно – говорить другим людям приятное 4) Потому что, хваля других, ты не стимулируешь их к развитию 5) Потому что тебя редко хвалят – зачем же делать приятное другим? 6) Да и кому интересна твоя похвала? Ведь ты ничтожество...
Не принимай поглаживаний	<ol style="list-style-type: none"> 1) Что бы не одалживаться. 2) Потому что искренне тебе все равно ничего не скажут. 3) Чтобы люди не подумали, что ты нуждаешься в их поддержке. 4) Потому что это нескромно – слушать чужие похвалы и тем более получать от этого удовольствие. 5) Потому что, похвалы не будут тебя стимулировать к развитию – тебе критика нужна, а не похвалы. 6) Да и за что тебя хвалить? Ведь ты ничтожество...
Не проси поглаживаний	<ol style="list-style-type: none"> 1) Потому что это нескромно и недопустимо для уважающего себя человека. 2) Потому что люди могут подумать, что ты не можешь обойтись без чужой поддержки. 3) Потому что для твоего развития нужна критика, а не поглаживания. 4) Потому что после этого ты окажешься в долгу у тех, кто дал тебе поглаживания. 5) Потому что тебе могут ответить отказом – и правильно сделают. Ведь ты ничтожество...
Не отказывайся от поглаживаний, даже если они тебе не нравятся	<ol style="list-style-type: none"> 1) Потому что раз дали – бери, все пригодится в наш век экономии 2) Потому что это нескромно – отказываться от чужой похвалы 3) Потому что в следующий раз вообще ничего могут не дать, если ты сейчас откажешься. 4) Потому что уж что дали, то и заслужил. На что ты еще можешь претендовать? Ведь ты ничтожество...
Не давай поглаживаний самому себе	<ol style="list-style-type: none"> 1) Потому что это в высшей степени нескромно и недостойно взрослого человека. 2) Потому что для развития тебе нужна критика, а не хвастовство. 3) Потому что это своего рода психологическая маструбация – а ты же не хочешь сказать, что ты до этого дошел? 4) Да и за что тебе себя хвалить? Ведь ты... Ну, да ты сам знаешь кто.

После рассмотрения этих запретов, переходим к выявлению тех запретов, которые кажется наиболее мощными и непреодолимыми в себе. Это и есть исследование своего Свина.

Инструкция: «Проясните, пожалуйста, для остальных участников подгруппы, что вам в наибольшей степени запрещает делать Свин: давать поглаживания, принимать их, просить их, отказываться от них, когда они не нравятся, или давать поглаживания самому себе. Если ваш Свин налагает на вас не один, а два или три мощных запрета, расскажите о

них всех, начиная с самого главного. Будьте кратки, чтобы Свин не успел вмешаться в этот процесс и начать критиковать вас. Я тоже постараюсь определить запрет, который сейчас является для меня самым мощным».

Спустя некоторое время, необходимое для этой работы, - три – семь минут – предлагается следующая инструкция:

«Ну а теперь давайте перейдем к третьей фазе борьбы со Свином – объявим ему войну. Пусть каждый участник в подгруппе скажет своему Свину вслух: «Свин, я решил с тобой бороться. С этой минуты я буду преодолевать твой запрет. Я буду давать поглаживания (принимать, просить и т.д. в зависимости от того, какой у вас запрет)».

При сопротивлении можно предложить: «Отодвинь от себя Свина. Он стоит справа от тебя. Скажи ему, чтоб не хрюкал и дал тебе возможность сосредоточиться».

Затем группа тренируется просить, давать поглаживания и т.д.

Итак, мы попробуем просить о поглаживании. Тот участник подгруппы, у которого этот запрет стоит на первом месте, обращается к остальным участникам. Отвечать ему прежде всего будет участник, которому Свин запрещает давать поглаживания. Тот, у кого запрет давать поглаживания, может спонтанно обратиться к каждому из членов подгруппы не дожидаясь их просьб. Несомненно, все поглаживания должны быть искренними. Искренне восхититься чем-то в человеке можно почти всегда. Важно лишь помнить, что он говорил и делал, и тогда основание для поглаживания найдется. Важно, чтобы поглаживание было абсолютным, а не относительным. Мы никого ни с кем не сравниваем, в том числе человека с самим же собой в прошлом или в другом состоянии. Те, для кого актуален запрет принимать поглаживания, учатся их впитывать: не торопиться с благодарностью, не отрицать ничего из сказанного партнерами, наслаждаться чужой похвалой. Мы либо принимаем поглаживание, либо отказываемся от него, если оно нам не нравится. Особый запрет – давать поглаживания самому себе. Пусть тот участник подгруппы, у которого актуален этот запрет, вслух повторит те поглаживания, которые он услышал в свой адрес от других членов своей микрогруппы. Еще лучше, если он добавит что-нибудь еще. Можно начинать такие самопоглаживания словами: «Я молодец, что...»; «Я достойна восхищения так как...» и т.д.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 5. Рефлексия. «Мой мир».

Цели:

- Рефлексия проблем, связанных с материнством.
- Определение ресурсов, помогающих справляться с проблемами.
- Выявление причин неуспешности.

Время: 35 мин.

В течение 5 минут группа определяет сферы, в которых чаще всего возникают проблемы (в общении с супругом, в общении с ребенком, в общении со значимым окружением, выбор между материнством и самореализацией и т.д.).

Затем группа делится на подгруппы по количеству выделенных сфер. В подгруппах в течение 10-15 минут определяются основные затруднения, ресурсы, помогающие справляться с проблемами.

Обсуждение может проводиться по следующему алгоритму:

- Какие основные затруднения возникают в вашей сфере?
- Какие ресурсы можно использовать для устранения затруднений?
- Что мешает достигать успеха в попытках разрешить проблемную ситуацию?

Упражнение 6. Обратная связь от группы.

Цель:

- Снятие напряжения.
- Получение обратной связи от группы.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Посмотрите внимательно на своего соседа слева. Подумайте, с каким временем года/погодой/природным явлением он у Вас ассоциируется. Сейчас мы по очереди расскажем друг другу о возникших ассоциациях».

Упражнение 7. «Мой стиль родительства».

Цели:

- Рассмотреть модель стилей родительства по Я. Ньюбергер и понять, какому стилю отдается предпочтение.
- Проверить эффективность привычной модели в воспитании детей, общении с ними.
- Осознать плюсы и минусы существующего поведения и быть готовыми к его коррекции в случае необходимости.

Время: 60 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь, ручки, цветные фломастеры.

Ход упражнения.

«Профессор Я.М. Ньюбергер предложила классификацию, в которых представлены уровни родительских реакций, родительского восприятия, выстраивания отношений с ребенком.

Собственник.

Эгоцентризм в принятии и отношении к ребенку. Ребенок как приложение к моей личности. Он ведом и организуем мною, матерью, и не имеет самостоятельного значения: «Он принес мне двойку!», «Смотри не заболей мне!», «Не вздумай у меня выскочить замуж!» и т.д. В этих примерах родитель видит ребенка через призму своих собственных интересов, желаний, эмоций, с точки зрения себя любимого.

«Ни в одной другой семье!»

Родитель видит ситуацию в сопоставлении своего чада с принятой нормой. Мой ребенок в сопоставлении с ребенком соседей, родственников, друзей, мальчиком/девочкой из «Букваря» или книжки «Современный этикет». Норма задается, исходя из «что такое хорошо и что такое плохо», установленными кем-то внешним (окружением, родственниками, обществом, примерами из журналов и книг). «Ни в одной другой семье ребенок не проводит столько времени у телевизора!», «Она у меня точь в точь, как ваша Настенька!», «Что ты надел?! Посмотри, как выглядит Олег!», «Если ребятам из твоего класса этот праздник интересен, так что же ты нос-то воротишь?», «У всех дети как дети, только мой...».

«Моему ребенку необходимо...»

Этот тип интерпретации действительности родителем характеризуется следующим репертуаром: «Мой сын обязан учиться на этом курсе. Вы не можете его не принять!», «Что значит, что в вашем клубе нет кружка балета?! Что же ей ездить за пять километров в центр города?», «Перестаньте говорить глупости! Моей дочке такой тренер по гимнастике не нужен!». Родители видят ситуацию как организаторы решения особых проблем, созданных на пути их любимого чада. Школа, клуб, общество обязаны обеспечить для их ребенка...

«Поживем – увидим...»

Этот стиль родительства воспринимает происходящее с ребенком как фрагмент единственного процесса, называемого детской жизнью. Реакция следует в зависимости от конкретной ситуации, в которой оказались и ребенок (автономная психофизическая система), и родитель (человек гибкий, меняющийся, учащийся и всякий раз иначе отвечающий на вопросы: Что? Где? Как? Почему? Зачем?). При этом существует понимание того, что есть наши желания и идеи, есть и жизнь – у нее свои особенные законы. «Жизнь полна импровизаций!», «Что ты думаешь по этому поводу?», «А если мы попробуем поступить так?», «Этот вопрос нужно бы хорошенько обдумать!», «Сынок, запомни, в жизни все было и может быть!».

Разбейтесь на подгруппы по 3-4 человека. Попробуйте ответить на вопрос, какой из них вы предпочитаете, в каком чаще находитесь в семейной жизни.

Проиллюстрируйте каждый тип небольшой инсценировкой, в которой одна и та же проблема воспитания подается через иной тип родительского восприятия.

Обсуждение:

- Эффективность каждого типа в каждом представленном сценическом отрывке.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 8. «Принятие решения».

Цели:

- Принятие решения: какой я хочу быть матерью.
- Определение путей, стратегии изменения.

Время: 25 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

«В течение трех занятий мы анализировали Ваш опыт материнства. Что-то вызывало восхищение и желание подражать, а что-то оказалось ненужным, мешающим, неприятным, негативным...за это хотелось укорять и критиковать себя...а может быть и пожалеть...В. Джеймс сказал «Величайшее открытие моего поколения состоит в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив образ мышления...». Чтобы изменить образ мышления нужно время, но первый шаг мы можем сделать уже сейчас. Сегодня Вы примите решение о том, какой Вы будите и наметите план действий. Поработаем с рабочей тетрадью. Вам необходимо закончить предложения «Я никогда не буду матерью, которая...», «Я хочу быть и буду матерью, которая...», «Для того, чтобы стать такой, как я хочу, я буду...». (не менее 5-6 продолжений на каждое предложение)».

Обсуждение:

- Можно жалеть и критиковать себя, а можно принять решение и начать действовать.

Упражнение 9. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Занятие 4.

Упражнение 1. «Обращение».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

«Сейчас у каждого из нас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь», полностью включиться в работу».

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Ролевая игра, организованная по сценарию участников».

Цели:

- Анализ сложных ситуаций.
- Поиск альтернативных решений.

Время: 60 мин.

Ход упражнения.

Алгоритм создания ситуаций, предложенных самими участниками.

Сейчас мы готовимся к разговору, который вам предстоит провести в жизни или вы его уже провели, но не вполне удачно. Пусть это будет такой разговор, в ходе которого, вы хотите побудить своего собеседника что-то сделать и предполагаете, что он будет отказываться, или разговор, в ходе которого вы хотите изменить точку зрения, позицию вашего собеседника по какому-либо вопросу, зная заранее, что его позиция отличается от вашей.

В ходе подготовки к разговору надо письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой цели вы хотите достичь в ходе разговора?
2. Что должно измениться в позиции вашего собеседника в ходе разговора?
3. Какими средствами вы будете достигать своей цели (как будете воздействовать на собеседника)?
4. Какой цели, по вашему мнению, хочет достичь ваш собеседник?
5. Что он, с вашей точки зрения, хочет изменить в вашей позиции?
6. Как он будет воздействовать на вас в ходе разговора?

На эти вопросы надо ответить письменно на одной стороне листа. Выберите такую ситуацию, о которой вы готовы рассказать группе. Время на подготовку 15 мин.

Пусть каждый скажет, о чем и с кем тот разговор, который он выбрал. Скажите только с кем и о чем разговор, не рассказывая подробностей и деталей. (если начинается рассказ, его необходимо остановить)

После того, как все высказались: «Чей разговор для вас наиболее интересен?» Каждый по очереди отвечает.

Обращение к участнику (когда выбрана ситуация). ПР: собирался говорить с о том чтобы Кто из группы может участвовать в этой ситуации в роли? Ты согласен побыть некоторое время?

Листочек с ситуацией разрывается на две части (по границе 3-4 вопрос). 4,5,6 вопросы отдаются подыгрывающему. Ему дается время на то, чтобы прочитать вопросы, уточнить детали.

Организуется пространство, дается инструкция. Перед началом ролевой игры тренер обращается к активному участнику с просьбой сказать, какова ее цель в этом разговоре, т.е. ответ на 1-й вопрос. Инструкция наблюдателям: что помогало и что мешало в достижении цели активному участнику?

Обсуждение:

- Что вызывает наибольшую сложность?
- Что помогало участнику быть успешным в достижении цели, а что мешало?
- Что позволит повысить Вашу эффективность при возникновении сложных ситуаций.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 4. Краткая лекция «Я-высказывания, Ты-высказывания».

Цели:

- Информационная.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Если все наши предложения, содержащие местоимения, разделить на две большие группы, то можно выделить «ты-высказывания» и «я-высказывания». Что это такое?

Ты-высказывания – это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, чертах характера и т.д., при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Они отражают отличие вашей точки зрения от точки зрения того человека, с которым вы общаетесь. Тем способом, которым обычно произносят Ты-высказывания легко можно вызвать раздражение или защитную реакцию у человека, к которому таким образом обращаются. Его может рассердить то, что утверждающий считает себя правым настолько, что может позволить себе утверждения в виде ты-высказываний. Часто в этих случаях может возникнуть конфликт, который связан не столько с какой-то проблемой, сколько с отношением к ней человека, допускающего ты-высказывания.

Например, мать работает пылесосом, торопится скорее закончить уборку. Ребенок вытаскивает вилку из розетки. Мать говорит: «Ты – непослушный мальчишка! Озорник!». Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель.

Я-высказывания – это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание. Вы говорите о том, чего вы хотите, что вам необходимо и что вы думаете, а не о том, что следует делать или говорить другому. Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. Таким образом, другой не осуждается, не обвиняется и не атакуется. Он не будет чувствовать себя припертым к стенке, у него не будет необходимости защищаться и, следовательно, затевать или обострять конфликт.

Я-высказывания просто начинаются с местоимения «Я» и выражают собственное чувство или реакцию. Например, отец говорит ребенку «Я устал», вместо «Ты меня утомил».

Схема построения Я-послания выглядит следующим образом: **когда ты** (необвинительное описание поведения, поступка другого человека), **я чувствую** (ваши ощущения или эмоции в связи с этим поведением), **потому что** (почему это поведение составляет для вас проблему или как оно действует на вас), и **я хотел бы, я был бы признателен, я предпочел бы...** (описание вашего желания).

Упражнение 5. «Я-высказывания, Ты-высказывания».

Цели:

- Осознание негативных речевых паттернов.
- Обучение эффективным способам сообщения информации ребенку.

Время: 30 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

«Вспомните поступки ребенка, которые вы считаете неприемлемыми. Что обычно вы ему говорите, когда он себя так ведет? Вероятно, эти фразы строятся по типу Ты-сообщений. Давайте переформулируем ваши Ты-сообщения в Я-сообщения».

Упражнение 7.

Цели:

- Снятие эмоционального напряжения;
- Перенесение опыта поведенческого взаимодействия на когнитивный аспект.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Разбейтесь на пары. Ваша задача перетянуть партнера на свою половину... Продавить партнера на его половину... Вам необходимо держась за руки сесть одновременно на пол».

Обсуждение: во взаимодействии с ребенком можно перетягивать одеяло на себя, можно вторгаться на его территорию, но лучше взаимодействовать с ним.

Упражнение 8. «Восприятие чувств ребенка».

Цели:

- Осознание адекватности восприятия чувств своего ребенка.
- Прояснение причин, препятствующих адекватному восприятию чувств ребенка.

Время: 60 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

«Дети коммуницируют родителям значительно больше, чем это выражено в словах. За словом всегда стоят чувства. Ниже представлены некоторые типичные высказывания ребенка. Внимательно прочтите по очереди каждое высказывание, стараясь как можно более точно воспринять чувства ребенка. Затем запишите в правой колонке (одним или несколькими словами), какие, по вашему мнению, чувства или чувство испытывает ребенок. Некоторые высказывания могут выражать различные чувства ребенка – запишите самые важные из них, по вашему мнению, нумеруя их по значимости.

Пример:

Высказывания ребенка:

«Я не знаю, в чем ошибка! Я не могу решить эту задачу. Может, мне не стоит больше пробовать ее решать?»

В этой ситуации ребенок:

А)чувствует себя глупым,

Б)обескуражен,

В)испытывает желание бросить решение.

Высказывания ребенка:

1. «Ребята, до каникул осталось 10 дней!»
2. «Посмотри, папа, какой самолет я сделал новыми инструментами!»
3. «Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в детский сад?»
4. «А мне совсем не весело! Мне ничего не хочется делать».
5. «Я никогда не смогу стать таким же как Ваня. Я упражнялся и упражнялся, а он все равно все делает лучше меня».
6. «Наша новая учительница слишком много задает на дом. Я не могу сделать все задания! Что же мне делать?»
7. «Все другие дети ушли на пляж. Мне не с кем играть!»
8. Родители Коли разрешают ему кататься на велосипеде у школы, а я ведь катаюсь лучше, чем Коля!»
9. «Я не должна была так поступать с Наташей. Я поступила плохо».
10. «А я хочу ходить с длинными волосами, это ведь мои волосы, правда?»
11. «Как ты думаешь, я хорошо написал это сочинение? В самом деле неплохо?»
12. «Почему этот старый дурак оставил меня после уроков? Я не один разговаривал! Как бы я хотел, чтобы его больше в школе не было!»
13. «Я и сам могу это сделать. Не надо мне помогать. Я уже достаточно взрослый».
14. «Математика – очень трудная. Я такой бестолковый – ничего не могу понять».
15. «Уходи, оставь меня одну. Я не хочу разговаривать – ни с тобой, ни с кем! Тебе все равно, что со мной случилось!»
16. «Я старался, старался быть хорошим, и все было ничего, в тепер у меня все еще хуже, чем было. Я очень старался, но это все равно не помогло. Какая от этого старания польза?»

17. «Я хотела бы пойти с ней, но мне не хочется ей звонить. Что, если она будет смеяться над моей просьбой?»
18. «Я больше никогда не буду играть с Машей. Она злая и подлая».
19. «Я так рада, что я твоя и папина дочка, а не других родителей».
20. «Ты знаешь, кажется, я решила, что мне делать, но, может, это и неправильно. Как ты думаешь, пап, что мне лучше сделать – пойти работать или поступать в институт?»

Закончив работу, сравните Ваш список с представленным ниже ключом, оценивая свой результат в соответствии с инструкцией по подсчету баллов. Подсчитайте количество баллов для каждого высказывания. Подсчитайте сумму баллов.

Ключ для подсчета баллов:

1,4 балла – оценивается ответ, полностью совпадающий по содержанию с ключом.

2,2 балла – оценивается ответ, частично совпадающий с ключом (вы описали чувства, но не полностью).

3,0 балла – ваш ответ полностью расходится с ключом.

Ситуации:

1. а. Радость; б. Чувство облегчения, освобождения.
2. а. Гордость; б. Удовлетворение своей работой.
3. а. Страх; б. Стремление получить эмоциональную поддержку.
4. а. Уныние; б. Апатия, нежелание ничего делать.
5. а. Чувство неадекватности; б. Разочарование.
6. а. Чувство фрустрации, предвосхищение непреодолимых трудностей в работе; б. Чувство поражения, неудач.
7. а. Одиночество; б. Чувство заброшенности.
8. а. Чувство, что родители несправедливы по отношению к нему; б. Чувство своей компетентности.
9. а. Чувство вины; б. Сожаление о своем поступке.
10. сопротивление вмешательству родителей.
11. сомнение, неуверенность.
12. а. Злость, ненависть; б. Чувство несправедливости.
13. а. Чувство своей компетентности; б. Стремление к независимости и самостоятельности.
14. а. Чувство фрустрации; б. Чувство неадекватности.
15. а. Чувство боли; б. Злость; в. Чувство, что его не любят.
16. а. Разочарование; б. Стремление бросить все.
17. а. Желание уйти; б. Страх, боязнь социальной оценки.
18. а. Злость, гнев; б. Радость.
19. а. Радость; б. Чувство благодарности к родителям; в. Принятие, уважение, любовь к родителям.
20. а. Неуверенность; б. Сомнение.

Если вы набрали:

От 61 до 80 баллов – это свидетельствует о высшей степени адекватности вашего восприятия чувств ребенка;

От 41 до 60 баллов – ваши возможности адекватно воспринимать чувства ребенка выше среднего уровня;

От 21 до 40 баллов – ваши возможности адекватно воспринимать чувства ребенка ниже среднего уровня;

От 0 до 21 баллов – к сожалению, в этом задании вы продемонстрировали низкий уровень восприятия чувств ребенка в коммуникации.

Обсуждение:

- Что мешает нам адекватно воспринимать чувства детей?
- Что нужно делать для того, что бы лучше понимать своего ребенка?

Перерыв 10 мин.

Упражнение 8. Краткая лекция. «Активное слушание. Техники активного слушания».

Цели:

- Информирование;
- Изменение поведения.

Время: 25 мин.

Ход упражнения.

Техники вербализации.

№	Техники	Определения	Как это сделать?
1	Вербализация, ступень А.	Повторение: дословное воспроизведение, цитирование сказанного партнером	1. Вставляйте цитаты из высказываний партнера в собственные фразы -Итак, ты считаешь... (далее цитата). На сколько я понял... (далее цитата) 2. Повторите дословно последние слова партнера 3. Повторите с вопросительной интонацией одно или два слова, произнесенные партнером
2	Вербализация, ступень В	Перефразирование: краткая передача сути высказывания партнера	Старайтесь лаконично сформулировать сказанное партнером Следуйте логике партнера, а не собственной логике
3	Вербализация, ступень С	Интерпретация: высказывание предположение об истинном значении сказанного или о причинах и целях высказывания партнера	1. Задавайте уточняющие вопросы: -Ты, наверное, имеешь в виду...? -Вы, наверное, говорите это потому, что...? -По-видимому, вы хотите чтобы...? 2. Используйте технику пробных вопросов, или условных гипотез: -А может быть так, что ты надеешься, что...? -А может быть так, что вы хотели бы...?

Техники формулирования вопросов

	Коммуникативные ошибки	Определения	Как это сделать?
1	Открытые вопросы	Вопросы, предполагающие развернутый ответ	Начинайте вопрос со слов: Что? Как? Почему? Каким образом? При каких условиях? И т.п. «На какие факты (условия, ограничения, преимущества и т.п.) мы должны обратить внимание?» «Что следует предпринять, чтобы изменить ситуацию?» «Какой результат был бы приемлемым для вас?» «Как мы могли бы сформулировать свою задачу?» «Что вы имеете в виду, когда говорите о ...» «Если вы займете эту позицию, то какими будут ваши первые действия?»

2	Закрытые вопросы	Вопросы, предполагающие однозначный ответ (например, сообщение точной даты, названия, указания на количество чего-либо и т.п.) или ответ «да» или «нет»	Когда истекает срок сдачи проекта? Сколько единиц у вас осталось в резерве? Ты хочешь отказаться от проекта? Вас больше всего интересует график работы? И т.п.
3	Альтернативные вопросы	Вопросы, в формулировке которых содержатся варианты ответов	Ты предпочитаешь воспринимать информацию на слух, зрительно или комбинированно? Ты предпочитаешь, чтобы я дал тебе ответ по телефону, прислав по факсу или по электронной почте? Вас интересует проблемы мотивации персонала или мотивации политических деятелей?

Типичные ошибки при постановке вопросов

Типичная ошибка в формулировке вопроса	Почему это ошибка?	Способ преодоления
1. Почему?	Скрытое обвинение: «Ваш выбор мне не понятен, а следовательно, неправилен».	Каковы основные аргументы в пользу этого решения? Какова логика этого выбора? Чем можно было бы подтвердить целесообразность такого решения?
Почему вы не ...?	Скрытое обвинение: «Вы выбрали неправильный путь».	Какие меры могли бы быть эффективными в этой ситуации? Как мы могли бы обосновать их эффективность?
Как вы могли согласиться...? (отказаться..., пригласить..., не пригласить..., так ответить..., не ответить и т.п.)	Скрытое обвинение: «Вы недостаточно опытни (предусмотрительны, лояльны по отношению к организации) и т.п.)	Чем было продиктовано положительное решение? Что побудило вас согласиться? Не могли бы вы привести обоснования своего решения?

Упражнение 9. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание. Отработать техники активного слушания.

Занятие 5.

Упражнение 1. «Поздороваемся».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Каждый здоровается с каждым, способом, продемонстрированным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Ширма превращений».

Цели:

- Исследовать стереотипное поведение и попытаться расширить поведенческий репертуар новым опытом;
- Побудить участников тренинга к активному проявлению креативных качеств: гибкости мышления, изобретательности, наблюдательности, воображения;
- Развить спонтанность участников тренинга.

Время: 20 мин.

Ресурсы: ширма 1,5 на 2 метра.

Ход упражнения.

Это упражнение театральное, так что готовьтесь на некоторое время превратиться в актеров. Для выполнения задания нам потребуется ширма...волшебная ширма. Ее чудесные свойства проявляются в умении менять все, что попадает за нее (на входе), на что-то полностью противоположное (на выходе). Скажем, входит за ширму старик, выходит – малыш с пальцем вместо соски во рту. За ширмой исчезает кот, а с другой стороны выскакивает с писком мышонок или, может быть, залиvisto лающий щенок. Актер, ежась от холода, скрывается за перегородкой, что бы через секунду появиться, изнемогая от жары.

Теперь попробуем отвлеченные антитезы иллюстрировать примерами из семейной жизни. Пусть каждый из участников (не объясняя, каков он в семье – таков, которого мы увидим на входе за ширму или на выходе из-за нее) продемонстрирует различные стили поведения, реакций в семейной жизни. Для примера: мы наблюдаем превращение жены из нервной и задержанной по пустякам, в полную умиротворения.

Обсуждение:

- Для чего в нашей жизни нужны стереотипы?
- Стереотипы мешают или помогают?
- Какие последствия может иметь неадекватное ситуации стереотипное поведение?

Упражнение 4. Краткая лекция «Конфликты».

Цели:

- Информационная.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

Конфликт – наиболее острый способ разрешения возникающих противоречий у противоположных сторон и обычно сопровождается негативными эмоциями. Итак, исходя из определения, можно говорить о том, что признаками конфликта могут служить следующие компоненты.

Признаками конфликта могут служить:

- Противоречия;
- Наличие 2-х и более сторон;
- Напряжение, активные действия;
- Изменения, вызываемые противоборством сторон.

Структурные элементы конфликта:

Стороны конфликта – это субъекты социального взаимодействия, находящиеся в состоянии конфликта или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

Предмет конфликта – это то, из-за чего возникает конфликт.

Образ конфликтной ситуации – это отображения предмета конфликта в сознании субъектов конфликтного взаимодействия.

Мотивы конфликта – это внутренние побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту (мотивы выступают в форме потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений).

Позиции конфликтующих сторон – это то, о чем они заявляют друг другу в ходе конфликта или в переговорном процессе.

«Основные стадии развития конфликта».

1. Предконфликтная. (зарождения, латентная). На данной стадии уже сформировались объективные причины для конфликта, но действий еще не было, конфликт еще не проявился. Возникает конфликтная ситуация. Происходит выявление позиций, но действий пока нет, есть только разговоры. Эмоциональная заряженность ситуации. Показатели: не смотрят друг другу в глаза, покачивания ног, постукивание рукой, опоздания, расцвет сплетен, ухудшение социально-психологического климата. Данная стадия оптимальна для предотвращения конфликта.

2. Инцидент. Первая конфликтная стычка. Она может быть спровоцированной и не спровоцированной. Может относиться к конфликту или быть автономной. Впервые стороны проговаривают свои позиции. Иногда конфликты завершаются на этой стадии.

3. Эскалация. Конфликт шагает по лестнице, набирает обороты. Происходят отдельные выпады сторон.

4. Кульминация. На данной стадии конфликтующие стороны приступают к определенным действиям. Это пик конфликта, после этого он идет на спад. Это самый болезненный момент для сторон. Может высветиться причина столкновения.

5. Завершение. Определение того, чем и каким образом для сторон закончился конфликт.

6. Постконфликтная. Стороны, после завершения конфликта, переходят к другим отношениям.

Формы динамики конфликта:

1. Циклический: все стадии присутствуют в предсказуемой последовательности.

2. Фазовый характер: столкновения происходят для изменения социальной ситуации.

3. Бихевиоральный характер: стимул и реакция на стимул. Столкновение на короткий миг, выплеск энергии.

Упражнение 5. Групповая дискуссия «Конфликты в нашей жизни».

Цели:

- Осознание причин и последствий конфликтов;
- Осознание собственной роли и ответственности в возникновении конфликтов;
- Осознание неадекватных паттернов поведения в конфликтных ситуациях.

Время: 30 мин.

Ход упражнения.

Участники рассказывают о тех конфликтных ситуациях, которые происходили в их взаимодействии с детьми. Затем проводится обсуждение ситуаций по следующему алгоритму:

- Какие действия и поступки ребенка чаще всего провоцируют конфликт;
- Что я чувствую, когда мой ребенок поступает так;
- Как я реагирую на его действия;
- Что при этом может чувствовать ребенок;
- Что можно было сделать для того, чтобы предотвратить конфликт.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 6. Краткая лекция «Метод разрешения конфликтов с ребенком по Т. Гордону».

Цели:

- Информационная.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Томас Гордон, разработавший программу «тренинг эффективного родительства», предложил метод шестишагового решения конфликтов. Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять, чтобы избежать излишних трудностей, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения всех шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются при первом же предложенном решении.

Шаги	Цели	Действия родителя
Шаг 1 Распознавание и определение конфликта	Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы	Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.
Шаг 2 Выработка возможных альтернативных решений	Собрать как можно больше вариантов решения	Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив
Шаг 3 Оценка альтернативных решений	Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту	Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе
Шаг 3 Выбор наиболее приемлемого решения	Принять окончательное решение	Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался

		выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге
Шаг 5 Выработка способов выполнения решения	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения	Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т.п.
Шаг 6 Контроль и оценка его результатов	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения	Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется.

Упражнение 7. Ролевая игра, по сценарию, предложенному участниками.

Цели:

- Осознание неэффективных паттернов поведения в конфликтных ситуациях;
- Отработать более эффективных паттернов поведения.

Время: 60 мин.

Ход упражнения.

Алгоритм создания ситуаций, предложенных самими участниками.

Сейчас мы готовимся к разговору, который вам предстоит провести в жизни или вы его уже провели, но не вполне удачно. Пусть это будет такой разговор в ходе которого вы хотите побудить своего собеседника что-то сделать и предполагаете, что он будет отказываться, или разговор в ходе которого вы хотите изменить точку зрения, позицию вашего собеседника по какому-либо вопросу, зная заранее, что его позиция отличается от вашей.

В ходе подготовки к разговору надо письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой цели вы хотите достичь в ходе разговора?
2. Что должно измениться в позиции вашего собеседника в ходе разговора?
3. Какими средствами вы будете достигать своей цели (как будете воздействовать на собеседника)?
4. Какой цели, по вашему мнению, хочет достичь ваш собеседник?
5. Что он, с вашей точки зрения, хочет изменить в вашей позиции?
6. Как он будет воздействовать на вас в ходе разговора?

На эти вопросы надо ответить письменно на одной стороне листа. Выберите такую ситуацию, о которой вы готовы рассказать группе. Время на подготовку 15 мин.

Пусть каждый скажет, о чем и с кем тот разговор, который он выбрал. Скажите только с кем и о чем разговор, не рассказывая подробностей и деталей (если начинается рассказ, его необходимо остановить).

После того, как все высказались: «Чей разговор для вас наиболее интересен?» Каждый по очереди отвечает.

Обращение к участнику (когда выбрана ситуация). ПР: собирался говорить с о том чтобы Кто из группы может участвовать в этой ситуации в роли? Ты согласен побыть некоторое время?

Листочек с ситуацией разрывается на две части (по границе 3-4 вопрос). 4,5,6 вопросы отдаются подыгрывающему. Ему дается время на то, чтобы прочитать вопросы, уточнить детали.

Организуется пространство, дается инструкция. Перед началом ролевой игры тренер обращается к активному участнику с просьбой сказать, какова ее цель в этом разговоре, т.е. ответ на 1-й вопрос. Инструкция наблюдателям: что помогало и что мешало в достижении цели активному участнику?

Перерыв 10 мин.

Упражнение 7. (продолжение).

Время: 55 мин.

Упражнение 8. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание. Отработать шестишаговую модель поведения в конфликте Т. Гордона.

Занятие 6.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

«Все помнят знаменитую фразу из песни «как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». И сегодня наше приветствие мы будем начинать именно с нее. Итак, каждый из нас будет произносить следующую фразу: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались, потому что...» и заканчивать фразу».

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. Краткая лекция «Поощрение и наказание».

Цель:

- Информационная;

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Бихевиористы одними из первых предложили использовать поощрения и наказания в качестве воспитательных мер и в своих исследованиях уделяли им значительное внимание. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания – для прерывания нежелательного поведения. В теории эффективного родительского поведения Т. Гордона стремление родителей воздействовать с помощью поощрений и наказаний рассматривается как фактор развития у детей либо синдрома выигрывающего, либо синдрома проигрывающего. В первом случае ребенок настроен на выигрыш, на победу, высокие достижения любой ценой; во втором случае он обречен испытывать фрустрацию в течении всей жизни, так как оказался недостаточно способным, чтобы получать поощрения».

Упражнение 4. Рефлексия.

Цели:

- Рефлексия поощрений и наказаний, используемых в воспитании ребенка.

Время: 60 мин.

Ресурсы: рабочая тетрадь.

Ход упражнения.

«Составьте список поощрений и список наказаний, которыми Вы пользуетесь в воспитании ребенка. Постарайтесь, чтобы эти списки были как можно более полными...(20 мин). Объединитесь в мини-группы по 3 человека. В своих подгруппах проанализируйте Ваши списки, определите основные группы/типы поощрений и наказаний, которые используются Вами...(20 мин)»

После того, как списки в подгруппах готовы, составляется общий список наиболее часто используемых поощрений и наказаний. Обсуждение строится по следующему алгоритму:

- Какие типы поощрений и наказаний мы чаще всего используем;
- Эффективность используемых поощрений и наказаний;
- Необходимость использования всех представленных поощрений и наказаний или отказ от неэффективных.
- Необходимость использования поощрений и наказаний.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 5. «Драконы, принцессы, самураи»

Цели:

- Снятие эмоционального напряжения и телесных зажимов;
- Создание позитивного эмоционального настроя в группе.

Время: 10 мин.

Упражнение 6. Групповая дискуссия. «Что делать для того, чтобы закрепить желательное поведение ребенка?» + «использование физического наказания».

Цели:

- Определение приоритетов в использовании поощрений и наказаний.
- Рефлексия собственных действий.

Время: 45 мин.

Обсуждение:

- Что делать для того, чтобы закрепить желательное поведение ребенка;
- Необходимость использования физических наказаний в воспитательном процессе;
- Как повысить эффективность поощрений и наказаний.
- Итогом работы должен стать вывод/решение по ключевым вопросам.

Упражнение 7. Краткая лекция «Как повысить эффективность поощрений и наказаний».

Цель:

- Информационная.

Время: 10 мин.

Ход упражнения.

«Следующие положения основаны на теории бихевиоризма. Их эффективность проверена многими годами исследований и опытом сотен родителей.

➤ Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко Дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное для родителя поведение ребенка), они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда лучше запоминается, а конфета за каждую пятерку теряет свою роль «быть поощрением».

➤ Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, а он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.

➤ Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.

➤ Лучше использовать поощрения, чем наказания. Бихевиористы давно доказали в экспериментах на животных, что те лучше поддаются выработке условных рефлексов, если в качестве подкрепления используется не наказание (например, удар током), а поощрение (что-нибудь вкусненькое). Если нужно поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения и наказания.

➤ Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых обещаний».

Перерыв 10 мин.

Упражнение 8. Ролевая игра.

Цели:

- Снятие напряжения;
- Поиск новых, более эффективных способов поощрения и наказания;
- Рефлексия чувств.

Время: 50 мин.

Ход упражнения.

Участникам предлагается вспомнить сказки, в которых применялись самые эффективные поощрения и наказания. Выбираются самые интересные варианты и проигрываются.

Обсуждение:

- Что повышало эффективность поощрений и наказаний в сказках;
- Как чувствовал себя герой, который наказывал;
- Как чувствовал себя герой, которого наказывали.

Упражнение 9. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Домашнее задание. Вести дневник, записи в котором будут отражать динамику поведения ребенка при использовании новой системы поощрений и наказаний.

Занятие 7.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Участники группы здороваются друг с другом способом, предложенным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Трудный случай».

Цели:

- Повышение компетентности в решении трудных ситуаций общения с ребенком;
- Осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с другими людьми.

Время: 205 мин.

Ход упражнения.

Упражнение строится по схеме работы баллинтовской группы. Предметом анализа являются трудные ситуации общения с ребенком, которые не были решены или оставили чувств дискомфорта. Анализируются конкретные ситуации, а не качества или свойства ребенка, взятые в отдельности.

1) Воспроизведение конкретного случая. Упражнение начинается с вопроса ведущего «Кто хотел бы представить на рассмотрение свой случай?». Рассказ строится в абсолютно свободной форме, говорящего не ограничивают во времени и не перебивают.

2) Постановка вопросов. После доклада всем участникам предлагается задать по кругу уточняющие вопросы. Ведущий следит за тем, чтобы вопросы не подменялись советами, перерастающими в групповую дискуссию.

3) Обсуждение возможных вариантов решения ситуации. На этом этапе всем участникам группы по кругу предлагается дать свои ответы на все поставленные вопросы. В отличие от права задавать вопросы рассказчику на предыдущем этапе, ответы на его вопросы являются обязанностью всех участников группы. Каждый из ответов или суждений участников расширяет видение ситуации, стимулирует самопознание, ценными являются свободные ассоциации аналогичного случая, высказывания коллег, которые сознательно или неосознанно идентифицируют себя с клиентом. На этом этапе запрещается критика ведущего, высказывания о рассказчике, базирующиеся на ситуации там и тогда.

4) Этап обратной связи. В конце обсуждения ведущий предоставляет слово рассказчику для обратной связи. Это обратная связь первого порядка (от докладчика к участникам обсуждения) может быть дополнена обратной связью второго порядка (от членов группы к докладчику), предоставляющей всем членам группы информацию об эффективности их корригирующей деятельности.

Упражнение 4. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Занятие 8.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Участники группы здороваются друг с другом способом, предложенным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. «Я – мать» (психологический автопортрет).

Цели:

- Стимулирование саморазвития;
- Развитие навыков рефлексии;
- Формирование адекватной самооценки.

Время: 45 мин.

Ход упражнения.

«Вам предлагается написать свой материнский автопортрет, руководствуясь ответами на вопросы:

- За что меня ценят как мать?
- За что я себя ценю как мать?
- За что меня могут критиковать как мать?
- За что я себя критикую как мать?
- Являюсь ли я завершённой, полностью сформировавшейся личностью? Если – нет, то, какие у меня есть резервы внутреннего развития?»

Упражнение 4. «Нарцисс».

Цели:

- Снятие эмоционального напряжения;
- Дать почувствовать участникам, что они являются ценностью для себя.

Время: 15 мин.

Ресурсы: магнитофон, спокойная музыка.

Ход упражнения.

«Я – это Я. Такой как Я никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такого как Я – нет. Мне принадлежит мое тело. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий. Нежный или резкий. Мне принадлежат мои губы и все слова, которые они произносят: добрые или злые. Мне принадлежат мои глаза и все образы,

которые они видят. Это все принадлежит мне. Это есть. Это – достаточное основание для того, чтобы принимать себя таким, какой я есть и любить себя.

Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но я не боюсь заглянуть в себя, смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению целей. Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Во мне есть все, чтобы жить.

Это замечательно, что именно я являюсь матерью. Я подарила новую жизнь, и я могу помочь моему ребенку стать замечательным человеком. Я создаю гармонию вокруг себя. Я – это Я. Я – это прекрасно».

Перерыв 10 мин.

Упражнение 5. «Деревья».

Цели:

- Снятие психоэмоционального напряжения;
- Рефлексия опыта;
- Рефлексия чувств.

Время: 20 мин.

Ресурсы: магнитофон. Спокойная музыка.

Ход упражнения.

Группа делится на две части. Одна часть - деревья, другая – путники. Деревья закрывают глаза и ведущий расставляет их по комнате. Участникам предлагается представить, что они деревья и вести себя как деревья. Путники выбирают себе дерево, подходят к нему...взаимодействуют с ним. Через какое-то время путники покидают свое дерево и переходят к другому. Через несколько повторений, путники становятся деревьями, а деревья путниками.

Обсуждение:

- Кем Вам больше понравилось быть – деревом или путником?
- Каким деревом Вы были?
- Комфортно ли Вам было с Вашими путниками?
- Что Вы чувствовали, когда путники уходили?
- Когда Вы были путниками, что Вы чувствовали рядом с деревьями?
- Что Вы чувствовали, покидая деревья?

Упражнение 6. Рефлексия опыта «Я-реальная, Я-идеальная».

Цели:

- Развитие навыков рефлексии;
- Прояснение перспективы и резервов развития;
- Рефлексия конфликта между реальным и идеальным Я.

Время: 60 мин.

Ход упражнения.

«Разделите лист бумаги на две части. В одной нарисуйте свой портрет, такой, какая Вы есть, а в другой – такой, какой Вам хотелось бы быть. Важен не Ваш навык рисования, а тот смысл, который Вы вкладываете в рисунок».

Обсуждение строится по следующему алгоритму:

- Участники демонстрируют свои рисунки и рассказывают о том смысле, который они вкладывали в те или иные детали;
- Группа дает обратную связь: что увидели другие участники в рисунках;
- Определяются те детали, которые присутствуют в рисунке Идеального Я и отсутствуют у Реального Я;
- Участник принимает решение о том, насколько ему необходимы недостающие детали и определяет ресурсы, которые ему помогут достичь цели.

Перерыв 10 мин.

Упражнение 7. «Комплимент».

Цели:

- Осознание участниками собственной самооценности;
- Получение обратной связи от группы;
- Принятие знаков внимания.

Время: 25 мин.

Ход упражнения.

Участники делятся на пары. Первый участник пары говорит другому участнику, каким качеством он восхищается в нем, начиная фразу словами: «Меня восхищает в тебе, как в матери...». Другой участник, принимая комплимент, благодарит и называет еще одно свое качество, достойное, с его точки зрения, восхищения. Затем участники пары меняются ролями. Каждый участник должен побывать в паре с каждым. Причем, те собственные качества, о которых они сообщают партнеру, не должны повторяться.

Упражнение 8. «Подарок».

Цели:

- Обратная связь от группы;
- Повышение самооценки;
- Создание позитивного эмоционального настроения в группе.

Время: 35 мин.

Ход упражнения.

Группа делится на две части. Участники одной подгруппы пишут для каждого участника второй подгруппы «подарочные сертификаты», в которых пишут то, чего не хватает участнику для полной гармонии и счастья (уверенности, оптимизма и т.д.).

Упражнение 9. «Вечерний шеринг».

Цель:

- Завершение занятия.
- Подведение итогов занятия.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о своих чувствах, о том, что понравилось или не понравилось, что запомнилось, что оказалось новым и важным.

Занятие 9.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель:

- Создание позитивного эмоционального фона в группе.
- Активизация рабочего состояния.

Время: 5 мин.

Ход упражнения.

Участники группы здороваются друг с другом способом, предложенным ведущим.

Упражнение 2. «Утренний шеринг».

Цель:

- Восстановление содержания предыдущего занятия.
- Активизация работоспособности.
- Настрой на работу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения.

Каждый участник, по очереди, говорит о том, что ему больше всего запомнилось с прошлого занятия, проговаривает свое актуальное состояние, пожелания на предстоящую работу.

Упражнение 3. Диагностический блок.

Цели:

- Оценка эффектов тренинга;

- Рефлексия опыта.

Время: 160 мин.

Ресурсы: рабочие тетради.

Упражнение 4. «Подведение итогов».

Цели:

- Подведение итогов тренинга.

Время: 40 мин.

Обсуждение строится по следующему алгоритму:

- Что больше всего запомнилось из прошедших занятий;
- Что оказалось наиболее важным;
- Что изменилось в вас самих;
- Каких изменений еще хотелось бы достичь.

Упражнение 5. Сбор чемодана. «Хиппи».

Цели:

- Получение обратной связи от группы;
- Завершение занятий;
- Прощание с группой.

Время: 20 мин.

Ход упражнения.

«Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные привычки, традиции, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя.

Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: «Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...», проговаривая текст, который с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболку человека, которому вы бросаете мяч.

Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли он надеть футболку с такой надписью или нет.

Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-либо надписью».