

Государственное казенное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи, профилактики, реабилитации и коррекции»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ «___» _____ 2024 г.

Учебно-методический комплекс
к рабочей программе психокоррекционной работы
(для подростков и их родителей /законных представителей)
«Я ТЕБЯ СЛЫШУ»

Иркутск 2024

Учебно-методический комплекс (далее - УМК) к рабочей программе психокоррекционной работы «Я ТЕБЯ СЛЫШУ» (для подростков и их родителей /законных представителей) одобрена на заседании Педагогического совета (протокол №_____ от «____»_____ 20__ г.)

Разработчики УМК:

1. Добрынин В.Б., педагог-психолог I квалификационной категории ГКУ «ЦПРК»

2. Калашникова А.С., педагог-психолог I квалификационной категории ГКУ «ЦПРК»

3. Коврова И.Н., педагог-психолог высшей квалификационной категории ГКУ «ЦПРК»

Содержание

Пояснительная записка	4 стр.
Учебный план РП	8 стр.
Модуль 1	10 стр.
Модуль 2	13 стр.
Модуль 3	27 стр.
Литература	34 стр.
Приложения	
Приложение 1	36 стр.
Приложение 2	40 стр.
Приложение 3	51 стр.
Приложение 4	53 стр.
Приложение 5	56 стр.
Приложение 6	57 стр.
Приложение 7	58 стр.
Приложение 8	63 стр.

Пояснительная записка

Актуальность. Человек является субъектом социальных взаимоотношений, в связи с чем, его общее психическое развитие зависит от того, как будут складываться его отношения с другими людьми. Особое влияние большинством учёных (А.А. Бодалёв, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Р.С. Немов, С.Л. Рубинштейн и др.) подчеркивается важность развития эмоционально-волевой сферы подростка, формирование которой происходит во взаимодействии со взрослыми и в первую очередь в их семье.

Семья как основной институт социализации предоставляет детям не только оптимальные возможности для формирования его личности, но она также естественно вводит его в постоянно расширяющиеся социальные отношения, создает предпосылки для его успешного функционирования в качестве полноценно реализованного члена общества. У него формируется эмоциональное поведение в отношении самого себя и других членов семьи, он учится эмоционально реагировать на постоянно изменяющиеся социальные ситуации, что формирует предпосылки для эмоционального благополучия. Для полноценного развития личности ребенка в семье должны складываться благоприятные условия, которые напрямую зависят от сложившихся в семье детско-родительских отношений. С одной стороны, главной характеристикой родительского отношения является любовь, которая определяет доверие к ребенку, радость и удовольствие от общения с ним, стремление к его защите и безопасности. С другой – родительское отношение характеризуется требовательностью и контролем. В этом конфликте заключается одно из самых сильных противоречий семейных отношений. От того, как строятся отношения в семье, какие ценности, интересы выдвигаются у ее старших представителей на первый план, зависит, какими вырастут дети.

Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности человека. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Проводя большое количество времени в гаджетах, компьютерах, подростки меньше общаются со взрослыми и сверстниками, а общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. В связи с этим они становятся менее отзывчивыми к чувствам других и характеризуются:

- недостаточной дифференциацией чувств и эмоций;
- неустойчивостью и лабильностью эмоций;
- неадекватной самооценкой;
- и т.д.

Эффективная коммуникация невозможна без навыков распознавания эмоций собеседника, а также распознавания и управления собственными эмоциями. Неумение владеть выразительными средствами тела снижает умение подростка взаимодействовать с окружающим миром.

Проанализировав годовые отчеты отдела «Психолого-педагогической коррекции и социальной реабилитации» можно сделать вывод, что родители/законные представители чаще всего обращаются к психологам ГКУ «ЦПРК» по следующим запросам:

- нарушение у подростка социальной адаптации;
- проблемы личностной и потребностно-мотивационной сферы;
- трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми
- агрессивность;
- заниженная самооценка и неуверенность в себе, тревожность, страхи.

При этом практически во всех данных ситуациях наблюдаются заметные сложности во взаимоотношениях родителей и детей (нарушение детско-родительских отношений), что приводит к сложностям коммуникации членов семьи, семейным конфликтам, трудностям в осуществлении воспитательного процесса, а также мешает конструктивно и вовремя разрешать возникающие текущие проблемы в жизни подростков.

Данная программа призвана снизить внутрисемейное напряжение, улучшить внутрисемейную коммуникацию, что способствует восприятию у подростков семьи как поддерживающего ресурса, а не как источника дополнительных проблем и конфликтов.

В процессе коррекционно-развивающих занятий возможно постепенное формирование способностей осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивать произвольность поведения.

Программа предназначена для родителей/законных представителей подростков 12-17 лет и их детей.

Особенностью программы «Я тебя слышу» является ее направленность на обе стороны участников детско-родительских отношений (как детей, так и родителей). При этом в большей степени работа направлена на родителей и законных представителей, так как именно от их родительских и воспитательных компетенций зависит возможность формирования доверительных отношений с подростками. В связи с этим, Модуль 1 и Модуль 3 предназначены именно для родителей.

Модуль 1 расширяет и актуализирует знания родителей об особенностях подросткового возраста, обращает особое внимание на эмоциональную сферу взрослых и подростков, на значимость эмоций в конфликтных ситуациях, а также подготавливает родителей к совместной работе с детьми и к работе с собственным эмоциональным состоянием в Модуле 2.

Отдельный блок Программы (Модуль 2) направлен на совместную работу детей и их родителей, в рамках которой, помимо повышения эмоционального интеллекта и снижения уровня эмоционального напряжения участников, будут формироваться модели позитивного бесконфликтного взаимодействия.

Третий, заключительный модуль реализуется в форме родительского собрания, в котором педагог подводит итоги проведенной работы и дает дополнительные рекомендации по отдельным вопросам воспитания.

В связи с этим, программа в своей реализации ставит отдельные цели для категорий участников.

Для работы с **родителями целью программы** является повышение уровня развития психолого-педагогических компетенций, позволяющих улучшить внутрисемейный климат, что в свою очередь поможет выстраиванию эффективного взаимодействия с подростками для решения актуальных, в том числе жизненно важных, проблем.

В работе с **подростками целью** ставится формирование социальных и личностных навыков, необходимых для улучшения эмоционального состояния, выстраивания эффективных коммуникаций и повышения уровня доверия к значимым взрослым (родителям и законным представителям).

В **работе с родителями** цель предполагается достигнуть через решение следующих **задач**:

1. Ознакомление родителей с психологическими возрастными особенностями подросткового периода.
2. Повышение уровня эмоционального интеллекта (распознавание собственных и чужих эмоций, а также навыков эмпатии и рефлексии), необходимого для понимания эмоций, чувств и настроения подростков.
3. Снижение уровня эмоционального напряжения через практическую работу с настроением и эмоциями.
4. Расширение спектра коммуникативных навыков (приемы активного слушания, соблюдение границ собеседника, формы оказания эмоциональной поддержки).
5. Формирование конструктивного общения с подростками в условиях программы, что позволит перенести данные модели в ситуации реальной жизни для замены сформировавшихся ранее негативных паттернов коммуникативного взаимодействия.

В **работе с подростками** достижение цели реализуется решением следующих **задач**:

1. Расширение знаний об эмоциональном спектре, значении и функциях эмоций.
2. Снижение уровня эмоционального напряжения через практическую работу с настроением и эмоциями.
3. Повышения уровня эмпатии для улучшения понимания эмоций других людей, что необходимо для эффективности личностных и социальных коммуникаций.
4. Формирование навыков рефлексии и саморегуляции, необходимых для контроля своего эмоционального состояния.
5. Развитие уровня коммуникативных навыков через знакомство с приемами активного слушания, их практической отработки, соблюдения личностных границ и оказания эмоциональной поддержки.

Рабочая программа коррекционной работы для подростков и их родителей/законных представителей (далее Программа) «Я тебя слышу» адресована обучающимся подросткового 12-17 лет) возраста образовательных организаций Иркутской области и их родителям/законным представителям.

Содержание Программы направлено на достижение цели и задач психокоррекционной работы с подростками и их родителями/законными представителями и планируемых результатов.

Для реализации Программы «Я тебя слышу» предусмотрена очная форма работы.

Срок освоения Программы в полном объеме составляет 12 часов.

Деятельность подростков и их родителей (законных представителей) по освоению содержания Программы включает следующие виды занятий¹: теоретические и практические занятия, разбор кейсов, выполнение самостоятельной работы.

Программа содержит следующие структурные компоненты: описание цели, планируемые результаты освоения программы, учебный план, календарный учебный график, рабочие программы модулей, описание организационно-педагогических условий и иные методические материалы.

Планируемые результаты освоения рабочей программы (подростков и их родителей/законных представителей) «Я тебя слышу»

В результате освоения Программы родитель/законный представитель должен знать:

- возрастные психологические особенности подросткового возраста;
- основные психологические понятия, используемые в материалах Программы (эффективная коммуникация, приемы активного слушания, физические и психологические границы, эмоции и чувства людей).

В результате освоения Программы с детьми и их родителями/законными представителями, родитель/законный представитель должен уметь:

- конструктивно снимать свое агрессивное и/или тревожное состояние;
- понимать эмоциональное состояние подростка;
- эффективно разрешать возникающие конфликтные ситуации в семье;
- владеть базовыми навыками саморегуляции;
- владеть коммуникативными навыками, освоенными в ходе программы.

В результате освоения Программы обучающийся должен знать:

- основные психологические понятия, используемые в Программе (эффективная коммуникация, эмпатия, приемы активного

¹ Виды учебных занятий: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, индивидуальные и групповые консультации.

слушания, физические и психологические границы, настроение, эмоции и чувства людей).

В результате освоения Программы с детьми и их родителями/законными представителями, **обучающийся должен уметь:**

- распознавать эмоции свои и других людей;
- определять актуальное эмоциональное состояние свое и другого человека;
- конструктивно снимать свое агрессивное и/или тревожное состояние;
- владеть базовыми навыками саморегуляции;
- владеть коммуникативными навыками, освоенными в ходе программы;
- соблюдать свои и чужие психологические границы и чувствовать опору.

Учебный план

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Виды учебных занятий	
			лекции	практические занятия
1	Модуль 1. «В мире эмоций и чувств» занятия для родителей (законных представителей) подростков	2	1	1
2	Модуль 2. «Я тебя слышу». Цикл совместных тренинговых занятий для подростков и их родителей (законных представителей)	8	-	8
3	Модуль 3. «В мире со своими детьми». Родительское собрание	2	2	-
	ИТОГО	12	8	4

Для достижения обозначенных целей и задач используются следующие **формы работы:**

– лекция. Одна из классических форм преподнесения большого объема материала в сжатые сроки, избавляющая слушателей от использования большого количества текстов и отбора нужной им информации. Может использоваться как самостоятельная форма работы (например, в модуле 1), так и для проведения родительского собрания (модуль 3) или краткого преподнесения информации, необходимой для практической работы в модуле 2.

– работа в малых группах. Позволяет обсудить материал с другими участниками, проявить активность каждому участнику программы, применить на практике информацию из теоретической части, устранить пробелы в лекционной части информации за счет актуализации знаний других участников группы.

– самостоятельная работа. В Программе реализована в виде домашних заданий. Позволяет участнику программы быть не пассивным объектом, а активным субъектом психокоррекционного процесса, стимулирует познавательную активность, позволяет закреплять навыки, полученные в рамках занятий, в ситуациях реальной жизни.

– социально-психологический тренинг. Позволяет в практической форме усваивать нужную информацию; способствует конструктивному общению участников под руководством тренера; включает в себя игровой и развлекательный элемент, снижающий возможную напряженность участников и повышающий мотивацию к работе в группе; позволяет безопасно использовать отдельные техники психокоррекции и психотерапии для улучшения психоэмоционального состояния участников. В частности, в данной Программе используются техники:

– арт-терапии (универсальна для любых возрастов, имеет широкий спектр применения практически без противопоказаний, позволяет безопасно проявлять себя, формирует представления о себе);

– когнитивно-поведенческой терапии (позволяет осознавать и безопасно проявлять негативные чувства и эмоции, контролировать и регулировать свое поведение и эмоциональное состояние).

Для отслеживания **эффективности усвоения** Программы используются различные виды контроля на всех этапах работы: психодиагностические контрольно-измерительные материалы, анкетирование, наблюдение, беседа, рефлексия участников, создание и защита проектов.

Целевым психодиагностическим КИМ и для подростков, и для их родителей является опросник Олсона «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Приложение 1) *или – на выбор специалиста в зависимости от его квалификации, профессиональных предпочтений и опыта работы –* Опросник «Подростки о родителях» (Приложение 2).

Оба опросника в той или иной степени показывают состояние семейного «микроклимата» и отражают отношения между родителями и подростками. Важным моментом является то, что оценка этих отношений проводится с обеих сторон, что позволяет выявить разногласия и дает направления для индивидуального подхода в психокоррекции.

Опросник Олсона оценивает степень дисфункциональности семьи по шкалам «уровень семейной сплоченности» и «уровень семейной адаптации». Первый параметр измеряет степень эмоциональной связи между членами семьи, используя показатели “эмоциональная связь”, “семейные границы”, “принятие решений”, “время”, “друзья”, “интересы и отдых”; второй характеризует ригидность семейной системы, насколько она способна приспосабливаться под воздействием стрессоров, для этого используются параметры “лидерство”, “контроль”, “дисциплина”, “правила и роли в семье”.

Опросник «Подростки о родителях» представляет собой русскоязычную адаптацию (Вассерманом Л.И., Горьковой И.А., Ромициной

Е.) методики чехословацких авторов ADOR (Adolescent o Rodičoch) изучения детско-родительских отношений по шкалам «принятие-эмоциональное отвержение», «психологический контроль-психологическая автономия», «скрытый контроль-открытый контроль», которые измеряются такими параметрами как «позитивный интерес», «директивность», «враждебность», «автономность», «непоследовательность».

Указанные опросники могут использоваться в качестве входящей и исходящей диагностики.

Дополнительно при входящей/исходящей диагностике для определения уровня родительской компетентности может использоваться анкета «Хорошие ли вы родители» (Приложение 3), а для отслеживания эмоционального состояния подростков – опросник САН (приложение 4)

В качестве промежуточной диагностики используются наблюдение и беседы. Так, на втором занятии модуля 1 наблюдение осуществляется в процессе обсуждения родителями предложенных для обсуждения кейсов. Удовлетворительным качеством модуля 1 будет считаться, если родитель принял участие в обсуждении 1-2 кейсов из 3. При этом педагог-психолог, наблюдая за обсуждением, может отслеживать возможные пробелы в знаниях и недирективно восполнять их.

Во втором модуле контрольное наблюдение эмоционального состояния участников осуществляется посредством рисунков «Мое настроение». Беседа в качестве контроля реализуется на этапе рефлексии, проводимом в конце каждого занятия.

Завершается второй модуль созданием и защитой проекта по семейным традициям. Также подростки заполняют анкеты обратной связи (Приложение 5).

В конце модуля 3 родители также заполняют анкеты обратной связи (Приложение 6).

Содержание компонентов программы

Модуль 1. «В мире эмоций и чувств» (предназначен для родителей/законных представителей подростков)

Содержание образования:

Тема 1. «Подростки. Кто они?» (Лекция «Знакомство с эмоционально-возрастными психологическими особенностями подростков»)

Материал и оборудование: аудитория.

Ход работы:

Лекция подразделяется на 2 этапа. На первом дается общее представление о трудностях и особенностях подросткового возраста и о дисфункциональных типах воспитания (информацию о них можно подбирать на основе результатов входящей диагностики). Информация для данного этапа подбирается на усмотрение специалиста, в зависимости от индивидуальных запросов семей, обратившихся на прием. Один из вариантов для общей информации представлен в Приложении 7.

Второй этап более структурирован. Он содержит информацию о важности эмоций для подростков и приемах эмоциональной поддержки, подготавливающую родителей к работе в Модуле 2.

Компоненты для второго этапа лекции:

1. *Связь психологии и биологии.*

Эмоции – это один из видов психических процессов, отражающих отношение человека к себе и к окружающему его миру.

Это переживание человеком чего бы то ни было в данный момент времени. Сила переживания зависит от того, насколько значима данной ситуации для человека.

Но помимо переживания, психического компонента, существует биологическая составляющая - определенные физиологические изменения - которые протекают в организме параллельно переживанию.

Эмоциональное состояние и настроение связаны с различными факторами, включая внутренние биохимические процессы. Гормоны играют важную роль в регуляции эмоций и влияют на поведение и физическое состояние. Эмоции могут влиять на выделение гормонов, а гормоны, в свою очередь, могут влиять на эмоции. Например, позитивные эмоции могут способствовать выработке гормонов счастья и удовлетворения, тогда как отрицательные эмоции могут вызывать стрессовую реакцию и изменения в уровне гормонов таких, как кортизол.

Один из ключевых «гормонов счастья» является серотонин, отвечающий за хорошее настроение и состояние счастья. Его недостаток приводит к состояниям депрессии и повышенной тревожности.

Кортизол – гормон стресса, который, кстати, нивелируется физическими нагрузками, его избыток приносит нам чувство тревоги и напряжения.

Гормоны, выделяемые надпочечниками – адреналин и норадреналин, могут вызывать чувство возбуждения, усиливать внимание и готовить тело к действию. В частности, эмоция страха вызывает высвобождение большого количества адреналина, что активизирует реакцию "борьба или бегство". Частое повышение адреналина может вызывать зависимость и свойственно любителям «острых» ощущений, часто связанных с риском для жизни.

Также важно упомянуть о гормонах удовольствия, таких как эндорфин и окситоцин. Эндорфин - это опиоидный пептид, который вызывает чувство блаженства и удовлетворения. Он выделяется во время физической активности, приема пищи и других приятных ситуаций.

Окситоцин, или "гормон привязанности", особенно активен в отношениях и может укреплять связь между людьми.

Как видим, существует прямая связь между состоянием тела и уровнем гормонов и эмоциональным состоянием человека. Связь эта многокомпонентная и взаимозависимая: с одной стороны, здоровый образ жизни (правильное питание, соблюдение режима, достаточный сон, физические нагрузки) и в целом забота о теле поддерживают в норме уровень

гормонов, что в свою очередь обеспечивает нам хорошее эмоциональное состояние, с другой – психогигиена, работа с собственными эмоциями и настроением обеспечивают нормативный уровень гормонов в организме.

2. *Эмоциональные особенности подростков.* Говоря о подростках, следует.

Вспомнить, что поскольку тело в этот возрастной период проживает бурный гормональный взрыв, то и эмоции подростков намного острее, чем эмоции взрослых людей. Именно по этой причине мы очень часто можем наблюдать избыточную, на наш взгляд, эмоциональную реакцию подростков на незначительные ситуации. Частая и очень серьезная ошибка взрослых – недооценка этих эмоций. Несмотря на бурные переживания, эмоциональная сфера подростка еще очень незрелая, эмоции очень неустойчивы, справляться ними подросток не умеет. А именно эмоции и неспособность с ними справиться толкают подростков на необдуманные поступки, в том числе акты агрессии и аутоагрессии. Поэтому развитию эмоциональной сферы следует уделить особое внимание – это предопределяет общую направленность эмоциональной сферы личности.

3. *Рекомендации для родителей.*

Не обесценивайте эмоции ваших детей, даже если вам кажется, что они преувеличены, а повод не стоит таких переживаний.

Не запрещайте выплескивать эмоции наружу. Неотреагированные эмоции – частая причина тревожных и депрессивных, а также психосоматических расстройств.

В случае эмоциональной «вспышки» или в ситуации конфликта не стоит пытаться решить проблему здесь и сейчас. Гораздо важнее дать подростку выплеснуть эмоции и успокоиться.

Покажите, что проблемы можно и нужно решать посредством коммуникации, а не посредством крика.

Учитесь осознавать и проговаривать свои эмоции, а также безопасно их выплескивать, это будет положительным примером для ваших детей.

Разговаривайте со своими детьми. Интересуйтесь их мыслями, мнением, не пытайтесь переубедить и навязать свое. Покажите, что понимаете их эмоции («Я вижу, ты злишься/ты расстроен/тебе обидно» и т.п.).

Избегайте оценивания, не назначайте правых и виноватых (неважно, в чью пользу дается оценка, в равной степени не стоит говорить как: «ты сам виноват», так и «он тебе не друг, раз так с тобой поступил»).

Не давайте советов, не пытайтесь научить «как правильно» – это воспринимается подростками как попытка давления, контроля, лишения самостоятельности. Подросток сможет сам принять решение, когда успокоится. Важнее понять его эмоции, разделить переживания и оказать поддержку.

Тема 2. «В мире эмоций и чувств» (практикум по работе с эмоциональными проявлениями у подростков).

Материал и оборудование: аудитория, карточки с кейсами.

Ход работы:

Практикум предполагает решение кейсов, связанных с эмоциональным состоянием подростков и родителей, для обсуждения и нахождения конструктивных решений под руководством педагога.

Возможные кейсы для начального обсуждения представлены ниже (на выбор специалиста), далее по ходу практикума предлагается обсудить 2-3 кейса реальных повторяющихся конфликтных ситуаций, предложенных родителями из жизни.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции испытывает в этой ситуации подросток, почему вы так думаете?
- Какие эмоции испытывают родители, с чем это может быть связано?
- Почему родитель повел себя именно так?
- Что бы вы сказали/посоветовали родителям в данной ситуации (предложить и обсудить не менее трех конструктивных моделей родительского поведения)?

Кейсы. Решения:

1. Девочка, 14 лет вернулась из школы, бросила сумку на пол и пнула ее, мама, услышав это сделала замечание, повысив голос. Дочь не обращая внимания, прошла мимо и закрылась у себя в комнате, громко хлопнув дверью. Мама продолжила кричать о недопустимости такого поведения, упрекая в неуважении к родителям.

2. Девочка, 15 лет несколько дней не выпускала телефон из рук, ведя непрерывную переписку с кем-то, отказалась от еды, ссылаясь на отсутствие аппетита. Вернувшись с прогулки, закрылась в ванной комнате. Было слышно, как она плачет. Мама, не обращая внимания на доносящийся из ванной плач, собралась и ушла в гости.

3. Мальчик, 12 лет вернулся из школы раньше обычного весь в ссадинах и с порванной сумкой. Отец, увидев, начал ругать за внешний вид, испорченные вещи и требовать объяснить раннее возвращение из школы.

Определение качества освоения содержания модуля:

Оценка качества просветительской работы осуществляется посредством наблюдения за активностью родителей в практикуме.

Качество освоения содержания просветительской работы будет считаться успешным, если родитель/законный представитель участвовал как минимум в 1-2 обсуждениях кейсов.

Модуль 2. «Я тебя слышу». Цикл совместных тренинговых занятий для подростков и их родителей/законных представителей.

Содержание образования:

Тема 1. «В мире эмоций!» Учимся выражать и понимать эмоции и чувства друг друга.

Материал и оборудование: аудитория, карточки «Узнай эмоцию», листы А3 (по количеству пар), изобразительные принадлежности.

Ход работы:

1. Упражнение «Имя»

Вызывается кто-то один по желанию и представляется.

Остальным предлагается называть все возможные варианты этого имени, а тот, кому говорят слушает и выбирает, что нравится...

Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение. (Говорим о значении этого имени, ссылка на книгу Б. Хигира). А ведь это имя носило и носит много прекрасных людей. (Называем знаменитых тезок. Можно спросить так же о том, знают ли в честь кого их назвали, кто выбрал это имя, какие были варианты: то есть узнать историю каждого имени. Вспомните, как называют в вашей семье.

Затем предлагается выбрать понравившийся вариант имени и записать на бейдж, а остальным участникам обращаться именно так как выбрал человек.

2. Принятие групповых норм

3. Разминка «Горячий стул»

Предлагается одному добровольцу присесть на стул в центр помещения. Остальные должны встать вокруг сидящего. «Задача тех, кто стоит, поочередно уговаривать сидящего на стуле, чтобы он уступил вам место. Но уговаривать надо молча, с помощью жестов и мимики. Уступивший присоединяется к своим уговаривающим коллегам, и они вместе начинают уговаривать вновь севшего». Как вариант добровольца можно вывести в соседнюю комнату и дать ему инструкцию: «Сейчас вы зайдете и сядете на стул. Вас будут о чем-то просить. Догадайтесь, о чем, но вам нельзя разговаривать». Остальных проинструктировать: «Все вместе уговорите вашего коллегу встать со стула. Разговаривать нельзя». После этой разминки можно обсудить, насколько трудно было уговорить, кому так и не удалось посидеть на стуле...

4. Мини-лекция по эмоциям

Вся наша жизнь сопровождается эмоциями - мы удивляемся, радуемся, тревожимся, грустим. Кто-то привык проявлять свои эмоции, кто-то склонен держать их под контролем, но главное, что мы способны их переживать. В первую очередь, эмоции – это сигналы, которые помогают ориентироваться в окружающем мире. С помощью эмоций и чувств мы можем понять, что нам нравится, а что нет. Например, страх предупреждает о том, что что-то идет не так.

В то время как сознание может быть занято другими задачами, эмоциональный фон работает без перерыва, чутко реагируя на все происходящее. Смутное ощущение беспокойства или неприятный осадок

воспринимаются как сигнал - «обрати внимание!». Эти чувства стимулируют нас еще раз пересмотреть ситуацию и перепроверить свои действия.

Мы не только чувствуем, но и выражаем наши эмоции вовне. Эмоциональное отношение – это то, что отличает нас друг от друга, позволяя проявлять себя как индивидуальность. Избегать проявления эмоций – означает, избегать проявлять себя.

Чувства также лежат в основе общения между людьми.

Выделяется десять базовых эмоций, образующих основу мотивационной системы человека: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. О них мы и будем говорить на наших занятиях.

5. Упражнения с карточками «Узнай эмоцию» (работа в семьях).

Участникам по очереди в парах предлагается выбирать «в закрытую» карточки с персонажами, изображающими эмоцию и отгадывать их, аргументируя ответ.

Обсуждение:

- Какую эмоцию узнали легче всего?
- Какая эмоция в распознавании вызвала затруднения?
- По каким признакам стало понятно, что перед вами гнев, радость, грусть, стыд, страх, интерес, отвращение ...?

6. Игра «Загадай эмоцию».

Участникам предлагается семьей загадать эмоцию (из списка в Приложении 8) и изобразить ее, а остальным отгадать ее.

Обсуждение:

- Какую эмоцию узнали легче всего?
- Насколько легко вам было выполнить задание?
- Какую эмоцию отгадывали дольше всего? Почему?

7. Завершение: Рисунок «Мое настроение» (вдвоем без слов на одном листе+ обсуждение).

Участникам в парах предлагается изобразить настроение цветными мелками на одном листе, не разговаривая между собой. Дать названия рисункам.

Тема 2. «Гнев и обида» Учимся выражать и понимать эмоции и чувства друг друга.

Материалы, оборудование: листок А4 — 4 шт., цветные карандаши/пастель, пластилин, воздушный шарик-2 шт., метафорические ассоциативные карты с изображением эмоций («Семейка Гномс» или любые другие карточки с изображением эмоций)

Ход работы:

1. Приветствие

2. Упражнение «Мое настроение»

Участникам предлагается в течение 5 минут изобразить на листе А4 свое настроение и дать название рисунку.

Вопросы:

- Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок?
- Где откликается в теле, когда смотрите на него?

3. *Информирование о злости и обиде. Расширение представления о возникновении злости и обиды и необходимости эффективного их выражения. Применение метафоры «воздушный шарик».*

Шарик: Представьте, что если бы мы были вот этим шариком и нас бы начала наполнять какая-либо эмоция, например, злость... и вот мы надуваемся, надуваемся, злость нас уже переполняет... и в какой-то момент шарик лопаётся. Восстановить шарик можно? Теоретически, склеить липкой лентой — да, но вот функционал уже нарушен. А если нас наполняет злость и мы резко ее «выпускаем из себя»? Шарик может полететь в неопределённой траектории и попасть в окружающих или наткнуться на гвоздь в стене и повредить себя. А если при этой же ситуации мы вовремя остановимся, осознаем эмоцию, признаем то, что мы сейчас ее испытываем и конструктивным способом с ней справимся, наш шарик останется цел и невредим, функционал сохранится, с эмоциями справимся без вреда для себя и окружающих.

4. Упражнение «Моя злость»:

Инструкция: Представьте ситуацию, где последний раз почувствовали злость. Если бы ваша злость имела образ, то каким бы он был? Из предложенного пластилина в течение 5-7 минут необходимо слепить образ злости. Трансформация фигуры образа злости в фигуру образа спокойствия и безопасности с добавлением пластилина другого цвета.

5. Упражнение. «Путешествие обиды»

Инструкция: Представьте ситуацию, где последний раз почувствовали обиду. На листе А4 необходимо схематично изобразить природный ландшафт и дорогу, проходящую по нему. Затем из представленного пластилина слепите транспортное средство обиды, опишите его, остановите транспортное средство там, где есть место вашей обиды. Почему выбрали именно это место? Осознание «цены» обиды:

- хотите ли вы простить себя или другого человека?
- сколько времени и энергии вы готовы потратить на свою обиду?
- что важнее для вас: бороться за справедливость или быть счастливым
- чему обида может вас научить? Трансформируйте транспортное средство обиды в транспортное средство прощения. Как выглядит ваше прощение? В чем разница между транспортным средством обиды и прощения? В каком месте ландшафта вы разместили свое прощение? О чем это в жизни для вас? Что вам нужно делать, чтобы вы были ближе к позиции прощения?

6) Подведение итогов занятия. Рефлексия

7) Домашнее задание:

Предлагается самостоятельно найти информацию о дыхательных и/или телесных техниках эмоциональной саморегуляции, выбрать какую-то для себя и попробовать ее применить.

Тема 3. «Стыд и страх». Учимся выражать и понимать эмоции и чувства друг друга

Материалы, оборудование: листок А4 — 2 шт., цветные карандаши/пастель

Ход работы:

1. *Приветствие*

2. *Упражнение «Мое настроение».*

Участникам предлагается в течение 5 минут изобразить на листе А4 свое настроение и дать название рисунку.

Вопросы: - Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок? – Где откликается в теле, когда смотрите на него?

3. *Сегодня мы поговорим о стыде и страхе.*

Стыд – это сложная эмоция, которая может быть вызвана различными ситуациями. Важно научиться выражать стыд конструктивно и эффективно. Вот несколько способов, которые могут помочь вам выразить стыд:

– Признайте свои чувства. Первый шаг к выражению стыда – признать, что вы испытываете эту эмоцию. Это поможет вам начать процесс работы над своими чувствами.

– Поговорите с кем-то. Поговорите о своих чувствах с другом, членом семьи. Разговор с кем-то может помочь вам лучше понять свои эмоции и найти способы справиться с ними.

– Напишите о своих чувствах. Попробуйте выразить свои чувства в письменной форме. Это может помочь вам более ясно понять свои мысли и чувства.

– Извинитесь, если это необходимо. Если вы сделали что-то, за что вам стыдно, извинитесь перед теми, кто пострадал от ваших действий. Извинение может помочь восстановить отношения и уменьшить чувство стыда.

– Работайте над собой. Постарайтесь понять, почему вы чувствуете стыд, и работайте над преодолением этих причин. Например, если вы стыдитесь своего тела, попробуйте заняться спортом или изменить свой образ жизни, чтобы улучшить свою самооценку.

– Будьте честны с собой. Не пытайтесь скрыть свои чувства или притвориться, что их нет. Честность с самим собой – важный шаг на пути к преодолению стыда.

– Не сравнивайте себя с другими. Каждый человек уникален, и у каждого есть свои сильные и слабые стороны. Сравнение себя с другими только усиливает чувство стыда.

— Практикуйте самопринятие. Работайте над принятием себя таким, какой вы есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Самопринятие помогает снизить чувство стыда и повысить самооценку.

Страх необходим человеку для выживания. Страх сообщает организму об опасности, при этом опасность может быть как реальной, так и выдуманной.

Как проявляется: обычно в виде реакций «замри» или «беги». Силы мобилизуются, кровь перенаправляется к ногам, если нужно бежать, или к мозгу, когда нужно быстро принять решение. Бывает, что страх парализует тело: человек замирает, не зная как поступить в ситуации.

Миф о страхе: вы могли слышать, что бояться не нужно. Нужно быть сильным. Особенно часто такое говорят мальчикам. Отсутствие страха считается высшим проявлением мужественности. Но эмоцию страха отключить нельзя. Более того, страх полезен в стрессовой ситуации. Именно страх заставляет нас действовать или бездействовать во время стресса. Бездействие иногда приносит пользу, например, помогает не провоцировать агрессора на дальнейшие действия.

5. Упражнение «чувство в рамке»:

Инструкция: Если бы страх имел образ, то каким бы он был? Изобразите его на листе бумаги таким образом, чтобы не доходил до края листа с каждой из сторон минимум на 2 см. Что чувствуете, когда смотрите на рисунок? Где откликается в теле? Во что бы хотелось трансформировать страх? (в спокойствие, уверенность, радость) Вам необходимо выбрать цвета этого чувства или эмоции и нарисовать рамку по периметру листа.

В чем отличие исходного рисунка от финального с рамкой? Какое чувство теперь вызывает рисунок? Предлагаю вашему чувству в рамке «добавить» что-то из элементов цвета рамки, чтобы на него можно было спокойно смотреть, так сказать трансформировать его. Как вам результат?

6. Подведение итогов занятия. Рефлексия

7. Домашнее задание:

Описать на бумаге ситуации, в которых испытывали/испытываете стыд и свои переживания по этому поводу. Утилизировать написанное любым способом.

Тема 4. «Отвращение и грусть» Учимся выражать и понимать эмоции и чувства друг друга

Материалы, оборудование: листок А4 — по количеству участников, цветные карандаши/пастель

Ход работы:

1. Приветствие

2. упражнение «Мое настроение»

Участникам предлагается в течение 5 минут изобразить на листе А4 свое настроение и дать название рисунку.

Вопросы:

- Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок?
- Где откликается в теле, когда смотрите на него?

3. Информирование об отвращении и грусти.

Сегодня поговорим о понимании эмоции и чувства «Отвращение и грусть» и научимся их выражать.

Отвращение — это негативная эмоция, которая возникает в ответ на что-то неприятное, отвратительное или вызывающее брезгливость. Отвращение может быть вызвано различными объектами, ситуациями или действиями, которые воспринимаются как неприемлемые или угрожающие.

Грусть — это эмоциональная реакция на потерю, разочарование или неудовлетворённость. Грусть может проявляться в виде печали, тоски или уныния и сопровождаться снижением настроения, потерей интереса к деятельности и снижением активности.

Важно понимать, что отвращение и грусть — это нормальные эмоции, которые могут возникать у каждого человека. Однако, если эти эмоции становятся слишком интенсивными или длительными, они могут привести к проблемам с психическим здоровьем, таким как депрессия или тревожные расстройства. Поэтому важно научиться распознавать и правильно реагировать на эти эмоции.

4. Упражнение: «Эмоциональный портрет»:

Каждый участник описывает ситуацию, которая вызвала у него отвращение или грусть. Остальные участники пытаются определить, какая эмоция была выражена. Затем участники обсуждают, как они отреагировали на эту ситуацию.

5. Упражнение: «Выражение эмоций»:

Один из участников играет роль человека, испытывающего отвращение или грусть, а другой — роль наблюдателя. Наблюдатель должен попытаться понять, что чувствует его партнер, и предложить ему поддержку. Затем роли меняются.

Анализ ситуаций:

Участникам предлагаются ситуации, вызывающие отвращение или грусть. Они должны обсудить, какие эмоции были бы уместны в этих ситуациях, и как можно было бы отреагировать на них:

Например: а) В избушке шамана пахло чем-то очень неприятным, но мы вошли. Печь жарко натоплена, а на плите в огромном чугунном котле бурлила и брызгалась густая зловонная жижа мутно-зеленого цвета, а над плитой висели высушенные змеи и летучие мыши, что наводило на мысль, что именно они и кипят в нем.

б) Мне 11 лет. Мама в вагоне, а я с соседкой на перроне, кроме нее теперь у меня никого нет. Мы смотрели друг другу в глаза долго-долго, не моргая. На глазах у мамы блестели слезы, но она старалась изо всех сил держаться и даже пыталась улыбнуться. Я хотел зажмуриться, чтобы представить, что это сон, просто сон и что на самом деле мама никуда не уезжает, а остается со мной, обнимает меня каждый день, гладит теплой

рукой по голове и всё как обычно... Но, увы, мама уезжала на лечение на другой конец страны, и мы даже не могли представить, когда сможем встретиться.

Подведение итогов:

Участники обсуждают, чему они научились на занятии, и какие изменения они заметили в своих навыках выражения и понимания эмоций.

6. *Подведение итогов занятия. Рефлексия*

7. *Домашнее задание.*

В течение недели участники должны обращать внимание на свои эмоции отвращения и грусти и записывать их в дневник. Также они должны попробовать выразить эти эмоции словами и описать, как это повлияло на их отношения с окружающими.

Тема 5. «Радость и интерес» Учимся выражать и понимать эмоции и чувства друг друга

Материалы, оборудование: аудитория, листы для записей с липким краем двух цветов, листок А4 — 2 шт., цветные карандаши/пастель.

Ход работы:

1. *Приветствие*

2. *Упражнение «Мое настроение»*

Участникам предлагается в течение 5 минут изобразить на листе А4 свое настроение и дать название рисунку.

Вопросы:

- Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок?
- Где откликается в теле, когда смотрите на него?

3. *Информирование о радости и интересе.*

Из всех различных типов эмоций радость, как правило, является тем, к которому люди стремятся больше всего. Радость часто определяется как приятное эмоциональное состояние, которое характеризуется чувствами удовлетворенности, счастья, удовлетворения, удовлетворения и благополучия. Этот тип эмоций иногда выражается через:

- Выражение лица : например, улыбка
- Язык тела: например, расслабленная поза
- Тон голоса: оптимистичная, приятная манера говорить

Интерес - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение - это чувство захваченности, любопытства.

Интерес относится к базовым эмоциям и появляется у человека с рождения.

Интерес играет важнейшую мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта человека. Это единственная мотивация, которая обеспечивает работоспособность человека. Кроме того, без этой эмоции невозможно творчеством.

Когда человек испытывает интерес, у него повышается концентрация внимания, тело немного напрягается, а в течение нескольких секунд могут

быть такие мимические проявления, как приподнятые брови, перемещение взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытый рот или поджатые губы. Эти реакции могут через время исчезнуть, а сам интерес остается. Когда человек заинтересован, у него снижается частота сердечных сокращений, что способствует вниманию, более четкой обработке информации и более эффективному обучению.

Именно с этими эмоциями мы с вами сегодня и будем работать.

4. Упражнение «Солнечные зайчики»:

Инструкция: на листах с липким краем напишите любые позитивные послания, похвалу себе, поменяйтесь друг с другом и расклейте по всей комнате. Закройте глаза, досчитайте до 10, а теперь сфокусируйте внимание именно на листках «своего» цвета, найдите и прочитайте все послания.

Что вы чувствовали, когда находили свои послания?

5. Упражнение «головоломка»:

участникам в парах предлагается решить «головоломку» (можно использовать кубики Никитина или любые другие на усмотрение педагога).

Даем пояснения, что через занятия, требующие нахождения решения, пробуждается интерес. Интересно, что в итоге получится; интересно, получится ли?

6. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Какую роль играют в нашей жизни радость и интерес?

Тема 6. Приемы активного слушания - эхо, парафраз, зеркало и резюме.

Материалы, оборудование: аудитория, листы для записей с липким краем двух цветов, листок А4 — 2 шт., цветные карандаши/пастель.

Ход работы:

1. Приветствие

2. упражнение «Мое настроение»

Участникам предлагается в течение 5 минут изобразить на листе А4 свое настроение и дать название рисунку.

Вопросы:

– Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок?

– Где откликается в теле, когда смотрите на него?

3. Информирование о приемах активного слушания.

Активное слушание предполагает не просто выслушивание клиента, а умение давать обратную связь по результатам услышанного и побуждать собеседника к разговору, участию в диалоге.

Эхо - повторение одного-двух ключевых слов из высказывания собеседника. Таким образом, мы направляем его речь в определенное русло и концентрируем её на важной для нас сфере разговора.

Пример:

Подросток: завтра мы всем классом едем в поликлинику на медосмотр, поэтому мне в школу ко второму уроку.

Родитель: Угу, ко второму уроку ..

Или: угу, завтра медосмотр...

Зеркало - повторение мысли собеседника его словами. Эта техника вызывает у говорящего ощущение, что он понят и управляет беседой. Слышающему она дает возможность подумать и спланировать свои высказывания или вопросы.

Пример:

Подросток: завтра мы всем классом едем в поликлинику на медосмотр, поэтому мне в школу ко второму уроку и, нужны наличные на проезд.

Родитель: Едете в поликлинику, поэтому ко второму уроку, нужны наличные...

Парафраз – повторение мысли собеседника своими словами, в утвердительной форме. Таким образом, Вы достигаете смыслового понимания высказывания, а партнер уверяется в том, что его понимают. Парафраз полезен, когда Ваш собеседник говорит путано или лишком быстро – Вы можете с его помощью задать темп речи и структурировать её. Парафраз несет в себе как понимание, так и то содержание, которое в явном виде в словах партнера может и не присутствовать. Получив отражение своей мысли, подросток может отделить в ней верное смысловое понимание от неверного.

Пример:

Подросток: Мне сказали завтра ко второму уроку в школу, мы должны ехать в поликлинику, наверное, мне нужны наличные на проезд. Или туда пешком? Я не знаю. К 8.45 - это же вроде ко второму?...

Родитель: Тебе завтра ко второму уроку, потому что вы едете классом в поликлинику. Нужны наличные на проезд.

Резюме - воспроизведение сути высказываний собеседника в сжатом и обобщенном виде. Часто в коммуникации возникает момент, когда все аргументы исчерпаны, а к единому мнению собеседники так и не пришли. Для того чтобы была достигнута цель коммуникации, надо, подвести итог, проговорить промежуточные договоренности обозначить вопросы, по которым пока есть расхождения. Резюмирование формируется с помощью слов: «таким образом, мы пришли к...», «одним словом...», «подводя итоги...»

Пример:

Подросток: Мама, знаешь, я тут узнал, что параллельный класс ездил на медосмотр. Значит нам тоже надо будет его проходить. Мария Ивановна сказала, что это будет завтра, мы поехать должны в поликлинику. В школе собираемся ко второму уроку, и видимо мне нужны деньги на проезд, потому что поедem на автобусе. Так вот, похоже, что завтра мы не будем учиться.

Родитель: Одним словом ты завтра проходишь медосмотр, в школу ко второму уроку и тебе нужны деньги на проезд.

Основные рекомендации при использовании приемов активного слушания:

- Не перебивать
- Не делать выводов за собеседника
- Не отвлекаться.

Давайте подведем итоги: какую информацию вы усвоили на этом этапе? Какие выводы сделали для себя?

Собеседника нужно слушать, слышать, использовать техники активного слушания, чтобы подтверждать / проверять понимание.

4. Упражнение «Я тебя слышу»:

Участникам предлагается в парах разыграть бытовой (любой ежедневный) диалог с использованием всех приемов активного слушания. Для эффективного закрепления обязательно выполнение в обе стороны.

Если у участников возникают затруднения, педагог может предложить заранее заготовленные темы.

(для подростков — рассказать о контрольной работе по физике, случай на перемене, планирование проведения предстоящего дня рождения и др. Для родителей — планирование отпуска с семьей, поездка к бабушке, выходные на даче и др.)

5. Подведение итогов занятия. Рефлексия

Вопросы для обсуждения:

- Хотите ли вы простить себя или другого человека?
- Что нового вы сегодня узнали?
- Для чего нужны приемы активного слушания?
- Какой прием вам показался самым «удобным» в диалоге?

Тема 7. Границы и опоры в семейных отношениях

Материалы, оборудование: аудитория, листы для записей с липким краем двух цветов, листок А4 — 2 шт., цветные карандаши/пастель.

Ход работы:

1. Приветствие

2. Упражнение «Мое настроение»:

Участникам предлагается в течение 5 минут изобразить на листе А4 свое настроение и дать название рисунку.

Вопросы:

- Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок?
- Где откликается в теле, когда смотрите на него?

3. Введение в тему занятия

Сегодня поговорим про границы и опоры в семейных отношениях. Для начала определим, что такое границы.

Граница — это разделительная линия, которая очерчивает вашу индивидуальность и определяет способ взаимодействия с другими. Границы разделяют мое (мое тело, мои чувства, моя собственность, мои обязанности и так далее) и не мое. Также границы дают понять другим, каковы отношения к

себе мы ожидаем, что для нас приемлемо, а что нет и как близко мы готовы взаимодействовать (физически и эмоционально) с окружающими людьми.

Границы приобретают различные формы. Например, физические границы защищают личное пространство, тело и имущество. Эмоциональные границы позволяют вам иметь собственные мысли и чувства, защищают от эмоционального насилия, например инвалидации (запрета на эмоции и чувства) или предательства. Временные границы помогают управлять своим временем: не брать на себя задачи, которые не хотите выполнять, и не перетруждаться. Все эти границы можно назвать личными границами.

Личные границы — необходимое условие для здоровья, счастья и успеха. Тем не менее их формирование для многих оказывается очень непростой задачей. Мы не привыкли отстаивать свои интересы и просить о том, в чем нуждаемся. Мы боимся сказать «нет», потому что не хотим разочаровывать и обижать других, особенно близких.

4. Упражнение: «Границы в семье».

Участникам предлагается описать свои личные границы в семье и то, как они соблюдаются или нарушаются. Затем проводится обсуждение того, какие последствия могут быть при нарушении личных границ.

5. Упражнение: «Построение границ».

Участникам предлагаются ситуации, в которых необходимо построить границы. Например, ребёнок не хочет делать домашнее задание, родители вмешиваются в отношения с друзьями у ребёнка и т.п. Участники должны предложить способы построения границ в таких ситуациях.

Границы в семейных отношениях — это чётко определённые рамки поведения, которые устанавливают члены семьи для себя и друг для друга. Они помогают поддерживать здоровые и гармоничные отношения, предотвращая конфликты и недопонимание.

Опоры в семейных отношениях представляют собой факторы, которые обеспечивают стабильность и поддержку в семейной жизни. Это могут быть материальные ресурсы, такие как жильё, финансы и имущество, а также нематериальные аспекты, включая любовь, уважение, доверие и взаимопомощь. Опоры помогают членам семьи чувствовать себя уверенно и защищённо, что способствует укреплению отношений и преодолению трудностей.

6. Упражнение: «Опоры в семье».

Участники обсуждают, что для них является опорой в семейной жизни. Это может быть поддержка со стороны близких людей, уверенность в себе, вера в свои силы и т.д. Затем участники делятся своими мыслями о том, как можно укрепить свои опоры.

7. Упражнение: «Поддержка и опора».

Участникам предлагается представить ситуацию, в которой им нужна поддержка и опора. Они должны описать, кто может оказать им эту поддержку, и как это может помочь им справиться с трудностями.

Подводим итог занятия. Участники, формулируют основные выводы полученной информации.

8. *Домашнее задание* — подготовить несколько семейных фотографий к следующему занятию.

Тема 8. Совместная деятельность и традиции Создание проекта «Древо традиций»

Материалы, оборудование: аудитория, листы для записей с липким краем двух цветов, листок А4 — 2 шт., цветные карандаши/пастель.

Ход работы:

1. *Приветствие*

2. *Введение в тему занятия.*

Сегодня поговорим о совместной деятельности в семье и семейных традициях.

Совместная деятельность — это процесс, в котором люди или группы людей работают вместе для достижения общей цели или решения задачи. В контексте семейных отношений совместная деятельность может включать в себя различные активности, которые объединяют членов семьи и способствуют укреплению их связей.

К таким активностям можно отнести:

- проведение времени вместе (например, семейные ужины, походы в кино или на природу);
- помощь друг другу в повседневных делах (например, уход за детьми, домашние обязанности);
- совместное решение проблем и конфликтов;
- участие в семейных мероприятиях и праздниках.

Совместная деятельность помогает членам семьи лучше понимать друг друга, учиться договариваться и находить компромиссы, а также получать удовольствие от общения и взаимной поддержки.

3. *Упражнение: «Совместная деятельность».*

Участникам предлагается описать свои любимые совместные занятия с членами семьи. Затем проводится обсуждение того, какие эмоции они испытывают во время этих занятий.

Традиции — это определённые действия, обычаи или ритуалы, которые передаются из поколения в поколение и становятся неотъемлемой частью семейной жизни. Они могут быть связаны с праздниками, религиозными обрядами, культурными особенностями или просто привычками, которые сложились в семье на протяжении многих лет.

В контексте семейных отношений традиции играют важную роль, так как они помогают укрепить связи между членами семьи, создать чувство общности и передать ценности и убеждения от старших поколений к младшим. Традиции могут включать в себя такие вещи, как:

- проведение определённых праздников (Новый год, День рождения, Пасха и т. д.);

- приготовление традиционных блюд (пельмени на Новый год, блины на Масленицу и т. п.);
- соблюдение религиозных обрядов (крещение, венчание и др.);
- семейные ритуалы (например, совместное чтение перед сном);
- передача знаний и умений (обучение рукоделию, готовке, уходу за садом и пр.).

Традиции могут быть разнообразными и уникальными для каждой семьи. Они отражают историю, культуру и ценности, которые важны для членов семьи.

4. Упражнение: «Традиции».

Участники обсуждают, какие традиции существуют в их семье. Это могут быть праздники, ритуалы, обычаи и т.д. Затем участники делятся своими мыслями о том, как можно укрепить семейные традиции.

5. Упражнение: «Создание традиций».

Участникам предлагаются ситуации, в которых необходимо создать новые традиции. Например, семья переезжает в новый город и хочет создать новую традицию, которая будет объединять всех членов семьи. Участники должны предложить способы создания новых традиций.

6. Упражнение: «Поддержка традиций».

Участникам предлагается представить ситуацию, в которой им нужно поддержать существующие традиции. Они должны описать, что они могут сделать для поддержания традиций, и как это может помочь им укрепить отношения в семье.

Подводим итог занятия. Участники, формулируют основные выводы полученной информации.

7. Проект «Создание Древа традиций»:

С помощью предложенных материалов и принесенных участниками фотографий необходимо совместно создать «Древо традиций» вашей семьи.

8. Представление проектов и рефлексия.

Определение качества освоения содержания модуля:

Оценка качества модуля проводится посредством наблюдения через упражнение «Мое настроение». Отслеживается как содержание рисунков, так и ответы на вопросы упражнения:

- Какую эмоцию или чувство вызывает рисунок?
- Где откликается в теле, когда смотрите на него?

На последнем занятии модуля родители вместе с детьми осуществляют совместную деятельность посредством создания проекта «Древо традиций», используя новые паттерны бесконфликтного взаимодействия, полученные в ходе прохождения модуля. Положительным результатом для каждой семьи будет считаться успешное создание и представление проекта.

Другим средством контроля является беседа. В конце каждого занятия проводится рефлексия:

Для родителей:

- Что нового и/или полезного я уношу с собой с сегодняшнего занятия?

- Что я узнал/понял сегодня про себя и/или своего ребенка?

Для детей:

- Удалось ли вам сегодня высказать свое мнение? Были ли вы услышаны сегодня (если нет – предлагается повторить ту мысль, которую родители или участники «не поняли»)?

Кроме того, по окончании Модуля 2 подростки заполняют анкеты обратной связи (Приложение 6).

Качество модуля будет считаться удовлетворительным, если по каждому пункту анкеты получено более 70% положительных оценок

Модуль 3. Родительское собрание «В мире со своими детьми» для родителей/законных представителей подростков.

Материалы, оборудование: аудитория.

Ход занятия:

Добрый день, уважаемые родители!

На протяжении двух месяцев мы с вами прошли большой путь - учились быть ближе с вашими детьми, понимать их эмоции, регулировать свои.

Сегодня у нас с вами заключительная встреча. И в качестве напутствия хочется сделать акцент на некоторые «мелочи», которые часто выпадают из фокуса нашего внимания, но которые имеют значение в вопросе взаимопонимания с вашими детьми, потому что показывают ребенку нашу любовь к нему.

Но сперва повторим наши рекомендации.

В мире с детьми мы будем в том случае, если будем соблюдать важные правила:

никогда ребенка нельзя обманывать; не стоит излишне опекать; нельзя игнорировать; не идти вразрез словам — слова подкрепляются поступками.

Важно понимание, ровное, доброе отношение к ребенку, любовь и терпимость. Вам когда-то было столько лет, сколько сейчас ребенку, а ему пока нет.

Помните, воспитание без взаимопонимания ведет к бунту; воспитание плюс взаимопонимание способствует гармонии. Если ребенок не видит постоянства ваших чувств, его самосознание не развивается, а самоуважение – уходит. Дайте ребенку понять, что Вы его любите независимо от поведения. Вас огорчают его поступки, но не он сам. Помните, как в самолете: «Наденьте сначала маску на себя, затем на ребенка».

Почему так важно относиться к ребенку ровно? Дело в том, что Ваш ребенок нужен не только Вам. Он нужен прежде всего самому себе! Кто он и какой он, ребенок узнает от нас, взрослых. Наши слова и действия по отношению к ребенку сообщают ему эту важную для него информацию. А какие слова и выражения чаще всего используем мы, взрослые, оценивая

своего ребенка? Ровные отношения крайне важны. Они дают ребенку чувство уверенности в себе, делают его искренним и откровенным и создают атмосферу доверия между вами.

С другой стороны, неровные отношения возникают, когда ребенком довольны лишь при условии исполнения им родительских требований. Если ребенок слушается, добивается успехов, в чем-то преуспевает, то им довольны. Если же его успехи не соответствуют родительским требованиям, ожиданиям, он начинает чувствовать себя неуверенным, отвергнутым, ненужным, теряет самоуважение. Ребенок перестает быть откровенным, исчезает доверие между ним и родителями.

Несмотря на схожесть возрастных проявлений, следует понимать, что каждый ребенок уникален по своей природе. Воспитывая ребенка, надо принимать во внимание его характер и склонности, уровень физического и умственного развития. Правило: «стандартизация» (всех под одну гребенку) разрушает личность ребенка! Главная задача родителей увидеть в своем ребенке личность, развивать в своем сыне или дочери индивидуальность и воспитывать их соответственно. Но нам с Вами просто необходимо научиться любить детей не за заслуги.

Доброе дело должно быть обязательно отмечено!

Добрые и ровные отношения с детьми очень важны, потому что помогают им понять – жизнь имеет смысл! Человек понимает: важен не только он сам, но и все, что он делает. И дело не в желании похвалы, хотя и это важно. Одобрение помогает понять свою значительность: человек чувствует, что и он и его дела важны для кого-то ещё, помимо него самого. Одобрение важно даже в мелочах!

Можно постоянно делать замечания, а вот похвалить забывать.

Можно стараться всегда быть рядом, но лишь для того, чтобы сделать замечание или удержать своего ребенка от неверных, на наш взгляд, поступков и поправлять его на каждом шагу.

Вместо того чтобы толковать о том, что дети делают неправильно, начните прилагать сознательные усилия, чтобы увидеть то, что дети делают правильно! Смотрите внимательно на своих детей, находите каждый день одно – два качества или поступка, за которые их можно похвалить и сказать доброе слово. Если Ваш ребенок делает уроки, скажите, как вам приятно видеть его усердие, не забыл выбросить мусор, поблагодарите его за это. Тем самым Вы показываете своим детям, что Ваше внимание можно привлечь, делая что-то хорошее, а не наоборот.

Нужно научиться ценить усилия своего ребенка больше, чем его достижения, и ценить достоинства своего ребенка больше, чем его усилия.

Когда наши дети плохо себя ведут, первый и естественный порыв – поругать их. Но это лишь первый барьер, который надо преодолевать. Второй барьер звучит примерно так: «Меня не часто хвалили, да и любовь не всё время выказывали. Тем не менее, я вырос нормальным человеком». Это всего лишь предлог, чтобы увильнуть от исполнения родительских

обязанностей. Третий барьер заключается в приложении множества усилий, чтобы быть другом для своего ребенка и подготовить его к жизни в мире конкуренции.

О несбывшихся надеждах...

Родители возлагают на детей массу надежд. Порой родителям хочется, чтобы дети добились того, что не удалось сделать им самим. Родители как бы хотят прожить жизнь заново в своих детях. От детей требуют, чтобы они оправдывали все родительские надежды. Добавьте сюда требования школьных учителей и сверстников, и жизнь становится просто невыносимой.

А какой пример Вы подаете детям? Помогаете ли Вы им измениться, чтобы они могли стать другими, чтобы имели свободу рисковать, искать, узнавать, открывать новое. Как Вы воспитываете детей? Имеют ли они право на неудачу? Или Вы требуете от них во всем добиваться совершенства?

Если дети учатся быть осторожными и не рисковать, они никогда не предложат миру ничего гениального. Если они жаждут совершенства, то это совершенство регламентировано и организовано нашими с вами амбициями.

О силе объятий

Родители должны помнить, что не только маленькие дети нуждаются в том, чтобы их обнимали, гладили и целовали. В этом проявлении любви нуждаются все, абсолютно все! И взрослые, и дети всех возрастов. Родители больше обнимают и целуют маленьких детей. По мере того, как дети взрослеют, объятий и поцелуев становится всё меньше. К тому времени, когда дети переходят в средние классы, родители практически перестают их обнимать и целовать. Одна из причин в том, что подростки сами отмахиваются от родителей, как бы говоря, я уже взрослый, мне это не нужно! Не верьте им!!! Они нуждаются в любви! Наши подростки остро испытывают потребность любить и быть любимыми, их часто беспокоит проблема – «я одинок». Каждый родитель несет ответственность за то, чтобы ребенок получил определенную меру любви, иначе он не обретет уверенности в себе, не будет ценить себя.

Задумывались ли Вы, как мало мы разговариваем с нашими детьми, как мало показываем им положительных примеров! Как часто мы говорим нашим детям одно, а делаем совсем другое.

Родители часто совершают ошибку, вдалбливая детям различные правила. Правила важны и должны быть. Но чтобы ребенок воспринял правила, у него должен быть контакт с родителями.

Сколько бы раз Вы не обняли ребенка, всегда будет мало. В таких простых вещах, как объятие, подмигивание, в словах «я тебя люблю», заключена огромная сила. Чтобы стать настоящим другом для своего ребенка, обнимайте его и почаще!!!

О самом важном деле родителей

Все рождаются со способностью любить, но не все умеют любить, потому что не все видят, как любят друг друга самые главные в их жизни

люди – родители. Нет сомнения, ребенок обретает уверенность в себе под влиянием родительской любви. Но также значима и та любовь, которую родители испытывают друг к другу. К сожалению, очень часто в семьях родители не показывают любви друг к другу.

Если Вы любите своего ребенка, то не забывайте любить и друг друга. Помните: дети видят Вас.

О законе перехода количества в качество

Очень часто родители подрастающих или уже взрослых детей сетуют: «Я его так любила, а он меня просто игнорирует». Конечно, грустно это понимать, обидно слышать. Но ответьте себе: «А как любили? В чем эта любовь проявлялась? Чувствовал ли Ваш ребенок, что он дорог Вам?»

И самым распространенным ответом следует фраза: «Да ведь всё самое лучшее для него: и еда, и одежда, и игрушки, и телефоны, и компьютеры! И чего ему не хватало?»

Оказывается, что многие из родителей не осознают, что же на самом деле нужно ребенку, чтобы чувствовать себя нужным и любимым, чтобы видеть в папе и маме друзей, чтобы нуждаться в общении с ними, даже когда он уже вырос!

Вспомните... Вашему малышу 2-3 года. Он подходит к Вам с просьбой поиграть с ним. А Вы в это время были чем-то заняты и отказали ему. Конечно же, занятие было важным, а Вам не хотелось отвлекаться... Но разве Вы подумали тогда о том, что работа будет всегда, а вот Вашему малышу не всегда будет 2 года.

Если мы сегодня будем жалеть время для детей, завтра они пожалеют его для нас.

Если вы хотите быть другом своему ребенку, нужно знать, как он мыслит, нужно «настроиться на его волну». Лишь после этого Вы сможете увидеть жизнь его глазами, понять его темп. Тогда-то Вы и научитесь общаться с ним.

Ребенок прислушается к Вашим словам, если Вы дадите ему понять: «Милый, ты настолько важен для меня, что я охотно прерву свои занятия, чтобы помочь тебе и провести время с тобой».

Когда Вы внимательны к детям, они понимают, что дороги Вам. А когда невнимательны, они как бы слышат: «Я люблю тебя, но другие вещи мне дороже. Не настолько ты и важен». Если вы говорите, что дорожите ребенком и безоговорочно любите его; если говорите, что цените его и хотите, чтобы он почувствовал собственную ценность, но не тратите на него своё время, то Вы фальшивите!

Обоюдное удовольствие от общения можно получить только в том случае, если проводишь много времени с детьми. Количество обязательно переходит в качество.

Если Вы хотите быть достойным любви и доверия другом, Вам придется жертвовать своим временем. Тогда у ребенка появится чувство собственной значимости и защищенности.

Если проявить настоящий интерес к своим детям сегодня, то они проявят интерес к Вам завтра.

О том, как воспитать ответственного ребенка

В воспитании детей сначала необходимо установить взаимопонимание и только после достижения взаимопонимания можно и нужно применять в воспитании запреты. Однако следует помнить, что запреты без любви могут вызвать открытое неповиновение со стороны ребенка. Но и любовь без запретов порождает не меньше проблем. Удержать детей в определенных рамках помогут два момента: ответственное отношение к своим обязанностям и родительский авторитет.

Благодаря родительскому авторитету дети получают представление о добре и зле, учатся делать правильный выбор в рамках существующих запретов, приобретают уверенность в собственных силах.

Ответственное отношение к жизни и родительский авторитет невозможны друг без друга.

Такие понятия, как «обязанности» и «ответственность», не очень-то популярны, и не только у детей. Ведь чтобы выполнить взятые обязательства, нужно изменить привычный образ жизни. Куда легче делать то, что вздумается и ни перед кем не отчитываться. Но жизнь устроена по-другому. Если бы все бежали от ответственности, общество лежало бы в руинах. Без ответственного отношения дома воцарился бы хаос. Так иногда случается во многих семьях. И всё из-за того, что один из членов семьи отказывается выполнять свои обязанности. Стать ответственным – значит вырасти зрелой, уравновешенной личностью. Быть ответственным – значит уметь подчиняться другим, уметь служить людям своими знаниями и умениями.

Поступать ответственно может только уверенный в себе человек, который осознает свою значимость, так как ближние проявляют к нему искренний интерес. Если Вы любите и цените своего ребенка, то он имеет хороший шанс стать ответственным человеком. Да он просто захочет быть ответственным человеком!

О необходимости прислушиваться к мнению детей

Вы когда-нибудь пытались отчитываться перед детьми за свои поступки? Такой вопрос вызывает протест у многих взрослых: «С какой это стати я должен держать ответ перед ребенком? В конце концов, это дети обязаны отчитываться перед взрослыми!»

Но как дети научиться быть ответственными, если взрослые не покажут, как это можно сделать? Ведь именно родители дают своим детям модели для подражания. Следовательно, лучший способ воспитать в детях чувство ответственности – пример родителей! Способность уважать чужое мнение необходимо поддерживать и развивать, чтобы потом дети могли адекватно воспринимать наши замечания и просьбы.

Если Вы хотите воспитать ребенка ответственным человеком необходимо помнить, что мы, взрослые, судим о себе по нашим намерениям. А наши близкие судят о нас по нашим поступкам.

Улавливаете разницу? Поэтому и говорят, что благими намерениями устлана дорога в ад, так как намерения есть, а их реализации нет. Прислушайтесь к мнению своего ребенка! Он поможет Вам воспитать его ответственным человеком!

О формировании у ребенка чувства ответственности.

Когда ребенок еще маленький, мы не задумываясь, принимаем различные решения за него, и это нормально. Но вот он подрос, начал ходить и говорить. И вот тут-то уже можно приучать малыша принимать различные решения самостоятельно. Каким образом? Начинать нужно с малого, давая ему право выбора.

С возрастом ребенка будут расти возможности права выбора, которые Вы обязательно будете обсуждать с ним. Только не забывайте объяснять ребенку, что, сделав выбор, он несет ответственность за своё решение. Если Вы, к примеру, хотите, чтобы Ваш подросший ребенок помогал Вам по дому, предложите ему на выбор несколько обязанностей. Определяясь со своим выбором, ребенок будет чувствовать себя самостоятельным. Он вынужден будет планировать свой день, чтобы справиться со своим выбором. А это будет способствовать формированию самодисциплины. Если, конечно, Вы будете контролировать выполнение обязанностей, поощрять успехи и поддерживать в трудностях.

По мере роста наших детей всех родителей ожидает одна ловушка. Все мы так привыкаем принимать решения за своих детей по принципу «я лучше тебя знаю, что для тебя лучше», что к подростковому возрасту начинаем недоумевать, почему же он игнорирует мои замечания. Почему моё мнение для ребенка становится незначимым? Почему я катастрофически теряю свой авторитет в глазах ребенка? Почему, в конце концов, он меня абсолютно не слушается?

Ответ очевиден. Мы не научили его принимать решения и брать ответственность за эти решения я на себя. И вот подросток уже понял, что гораздо проще «сваливать» свою ответственность на другого. Только вот уважения к взрослым это понимание не прибавило. Таким образом, мы своими собственными руками не только выращаем инфантильную личность, не способную на поступок, но и разрушаем родительский авторитет в глазах детей.

Необходимо всегда помнить: когда дети совершают проступок, они, как правило, ищут у нас сочувствия. Разумеется, если ребенок провинился, нельзя оставлять его безнаказанным. Необходимо принять меры. Но какие? Что должен увидеть и услышать нашкодивший ребенок?

Лучше всего спокойно разъяснить ребенку, что подобное поведение недопустимо, и, если это необходимо, изолировать его на некоторое время от остальных членов семьи. При этом обязательно нужно сказать ребенку о продолжительности изоляции, и о том, что он должен сделать, пока будет находиться в одиночестве.

Необходимо строго придерживаться рамок дозволенного и быть последовательным. Если вы пообещали наказать ребенка за определенный проступок, обязательно накажите.

Дети очень чувствительны к непоследовательности взрослых в словах и поступках. Помните об этом. Бывает, что логические последствия вступают в действие вполне гладко. Но бывают ситуации, когда страсти накаляются, доходит до словесных перепалок, возникает напряженность в отношениях. Родитель, желающий всегда иметь авторитет в глазах своего ребенка, должен быть готов прощать или просить прощения. Труднее всего нам даются слова – «Прости меня, пожалуйста». Тем не менее, приходится ими пользоваться, если Вы решили сделать свою родительскую власть инструментом любви, а не ненависти.

В словах вообще заключена огромная сила, а в словах прощения особенно. Помните всегда, что родители и дети, рядом и вместе! И тогда ваши отношения будут крепкими и гармоничными!

Определение качества освоения содержания модуля:

Оценка качества модуля проводится посредством проведения анкет обратной связи для родителей (Приложение 5).

Качество модуля будет считаться удовлетворительным, если по каждому пункту анкеты получено более 70% положительных оценок

Литература:

1. Аксютич, Т.П. Игры и упражнения в профилактической работе с несовершеннолетними: сборник методических материалов / Т.П. Аксютич, О.А. Больбат, Н.Т. Голубева [и др.]. – Иркутск, 2013.
2. Беляева, А.С. Роль эмоционального интеллекта в формировании девиантного поведения подростков / А.С. Беляева, О.А. Харькова. - Текст: электронный // Инновационная наука. - 2020. №10. - С. 73-76. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-formirovanii-deviantnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 25.03.2023).
3. Кочетова, Ю.А., Климакова, М.В. Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков / Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова. - Текст: электронный // Психолого-педагогические исследования. 2017. Том 9. № 4. С. 65–74. DOI: 10.17759/psyedu.2017090407 (дата обращения: 03.04.2023).
4. Млодик, И.Ю. Разговор по душам: книга для детей неидеальных родителей / И.Ю. Млодик. - СПб.: Портал, 2021. - 96 с.
5. Петрановская, Л. В. Если с ребёнком трудно / Л.В. Петрановская; под ред. М. Гумская. - Москва: Издательство АСТ, 2022. - 144 с.
6. Прохорова, К. А. Связь эмоционального интеллекта и группового статуса в юношеском возрасте / К.А. Прохорова, Ю. А. Кочетова. — Текст : электронный // Молодой ученый. — 2018. № 20 (206). С. 77-80. <https://moluch.ru/archive/206/50447/> (дата обращения: 26.01.2023).
7. Чиавола, Д.Х. 50 отличных советов, уловок и приёмов того, как найти общий язык со своим ребёнком-подростком / Дебра Хэппени Чиавола; худож.-оформ. А. Киричёк. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 120 с.

Дополнительные источники:

1. Максимова, Е.Б. Соотношение структурных компонентов эмоционального интеллекта и эмпатии в подростковом возрасте / Е.Б. Максимова. - Текст: электронный // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2017. № 3 (9). С. 148-166. [https://www.rsuh.ru/upload/main/vestnik/ppo/Vestnik_ppo3_9_\(2017\)_1.pdf#page=148](https://www.rsuh.ru/upload/main/vestnik/ppo/Vestnik_ppo3_9_(2017)_1.pdf#page=148) (дата обращения: 26.03.2023).
2. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Понаморов И.Е., Васьков М.А., Кротов Д.В., Шовкун В.А., Любецкий Н.П., Латышев А.Т. Психология развития и возрастная психология / С.И. Самыгин [и др.]. — Ростов н/Д: Феникс, 2020. — 315 с. — (Высшее образование)

Интернет-источники:

8. Водяха, С. А. Эмоциональный интеллект и школьное благополучие современных подростков / С.А. Водяха, Ю. Е. Водяха. - Текст:

электронный // Педагогическое образование в России. – 2020. №1. С. 103-108.
DOI 10.26170/ro20-01-13.

9. Николаева, И. А., Котова, С. А. Возможности смеха в профилактике и коррекции детской агрессии / И. А. Николаева, С. А. Котова. - Текст: электронный // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. № 3 (54). С. 54–61. <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-smeha-v-profilaktike-i-korreksii-detskoj-agressii>

Приложение 1

Опросник “Шкала семейной адаптации и сплоченности” (FACES-3 / Тест Олсона)

- оценивает уровень семейной сплоченности (степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной — автономны и дистанцированы друг от друга; для диагностики семейной сплоченности используются следующие показатели: “эмоциональная связь”, “семейные границы”, “принятие решений”, “время”, “друзья”, “интересы и отдых”) и уровень семейной адаптации (характеристика того, насколько гибко или, наоборот, ригидно способна семейная система приспосабливаться, изменяться при воздействии на нее стрессоров; для диагностики адаптации используются следующие параметры: “лидерство”, “контроль”, “дисциплина”, “правила и роли в семье”).

Методика диагностики адаптации и сплоченности семьи представляет собой один из наиболее известных стандартизированных опросников, предназначенных для оценки семейной структуры. Авторами данного опросника являются Д. Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави; была адаптирована в 1986 году М. Перре. Опросник Шкала семейной адаптации и сплоченности сконструирован таким образом, что позволяет проанализировать, как члены семьи в данное время воспринимают свою семью и какой бы они хотели ее видеть. Расхождение между восприятием и идеалом определяет степень удовлетворенности, психологический климат существующей семейной системой. “Идеал” дает информацию о направлении и степени изменений в семейном функционировании, которые хотел бы осуществить каждый из принявших участие в исследовании. Чем больше расхождение между идеалом и восприятием, тем больше неудовлетворенность существующей семейной системой. Опросник FACES-3 могут заполнить все члены семьи, включая подростков старше 12 лет. В идеале необходимо применять его ко всем членам семьи, способным заполнять анкету, что поможет всесторонне оценить особенности их коммуникации. Опросник Шкала семейной адаптации и сплоченности (Опросник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона):

Инструкция.

Вариант А. Опишите Вашу реальную семью (супруги и дети). Прочитайте следующие высказывания и оцените их с помощью представленной шкалы.

Вариант Б. Теперь оцените эти высказывания с точки зрения идеальной семьи, то есть такой, о которой Вы мечтаете.

Психологические тесты. Опросник Д.Олсона. Ключи

Сплоченность	Границы	Гибкость	Границы
Разобценная	10-29	Ригидная	10-19

Раздельная	30-38	Структурированная	20-25
Объединенная	39-46	Гибкая	26-30
Запутанная	47-50	Хаотичная	31-50

Шкала.	Номера утверждений	Диагностические параметры	Обычно в нашей семье	семья, о которой мечтаете
Семейная сплоченность.	1,19,11	Эмоциональная связь.		
	5,7	Семейные границы		
	17	Принятие решений		
	9	Совместное время		
	3	Общие друзья		
	13, 15	Интересы и отдых		
Общая сумма				
Гибкость (семейная адаптация)	6,8	Лидерство		
	2,12	Контроль		
	4,10	Дисциплина в семье		
	8,16,20	Семейные роли		
	14	Семейные правила.		
Общая сумма				

К расширенным возможностям методики следует отнести исследования более частного уровня, а именно диагностических параметров шкал сплоченности и адаптации (таблица выше). Группу риска будут составлять семьи с ригидной структурой, не позволяющей быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и возникающим стрессам в жизни семьи, что, в свою очередь, препятствует переходу к выполнению семьей задач развития, характеризующих новый этап жизненного цикла семьи. Подобная структура затрудняет проживание кризисных периодов и продвижение семьи по стадиям жизненного цикла. В эту группу войдут также семьи, структура которых хаотична и не сбалансирована, что свидетельствует о пребывании семьи в ситуации кризиса (например, вследствие рождения ребенка, развода, потери источников дохода, перемены места жительства и действия других ненормативных стрессоров). В этом состоянии семья может находиться в течение такого периода времени, которое ей необходимо для адаптации к кризисной ситуации. Проблемным данное состояние становится тогда, когда система застревает в состоянии хаоса надолго.

Обработка и интерпретация результатов

1. Определение типа структуры семьи.

При обработке подсчитывается количество баллов: почти никогда — 1, редко — 2, время от времени — 3, часто — 4, почти всегда — 5, полученных при суммировании четных и нечетных утверждений. Количество баллов, полученное при суммировании нечетных пунктов, определяет уровень семейной сплоченности, четных — уровень семейной адаптации. Тип семейной системы определяется двумя параметрами — суммарными оценками по шкалам сплоченности и семейной адаптации в соответствии с нормами оценок, стандартизированных на различных выборках.

2. Определение уровня удовлетворенности семейной жизнью.

Разница между идеальными и реальными оценками по двум шкалам (сплоченности и адаптации) определяет степень удовлетворенности испытуемого семейной жизнью. В настоящее время не существует никаких эмпирических норм для определения оценки расхождения идеального и осознаваемого. Высокая оценка расхождения указывает на низкую семейную удовлетворенность.

Расхождение должно быть рассчитано для каждого члена семьи по сплоченности и адаптации, а общая оценка может быть получена в результате сложения этих двух оценок. Обратная зависимость полученных результатов является оценкой семейной удовлетворенности.

В основе создания методики лежит “циркулярная модель” (“круговая модель”) Д. Х. Олсона. Эта модель включает в себя три важнейших параметра семейного поведения: сплоченность, адаптация и коммуникация. FACES-3 является третьим вариантом серий шкал FACES, разработанным для оценки двух основных параметров структуры семьи, представленных графически в “циркулярной модели”, — семейной сплоченности и семейной адаптации. В “циркулярной модели” различают четыре уровня семейной сплоченности — от экстремально низкого до экстремально высокого. Они получили следующие названия: разобщенный, разделенный, связанный и сцепленный. Аналогично диагностируют четыре уровня семейной адаптации: ригидный, структурированный, гибкий и хаотичный.

Авторы данного опросника выделяют умеренные (сбалансированные) и крайние (экстремальные) уровни семейной сплоченности и адаптации и считают, что именно сбалансированные уровни — показатель успешности функционирования системы. Для семейной сплоченности такими уровнями являются разделенный и связанный, для семейной адаптации — структурированный и гибкий. Экстремальные уровни обычно рассматриваются как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы.

Посредством комбинирования четырех уровней сплоченности и четырех уровней адаптации возможно определить 16 типов семейных систем, 4 из которых являются умеренными по обоим уровням и называются сбалансированными, 4 — экстремальными, или несбалансированными, так

как имеют крайние показатели по обоим уровням. Восемь других типов являются средними (среднесбалансированными), так как один из параметров относится к экстремальным, а другой — к сбалансированным уровням (см. рис. 1).



Бланк опросника:

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата _____

Прочитайте написанные в таблице высказывания и оцените представленные варианты ответов.

Обычно в нашей семье:

Утверждение	1. почти никогда	2. редко	3. иногда	4. часто	5. почти всегда
1. Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью					
2. При решении проблем учитываются предложения ребенка					
3. Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи					
4. При установлении правил поведения учитывается мнение ребенка					
5. Нам нравится делать что-то всей семьей					

6. В нашей семье лидер (т. е. главный человек) может меняться					
7. Члены нашей семьи более близки друг с другом, чем с посторонними					
8. Способы выполнения различных дел в нашей семье могут изменяться					
9. Члены нашей семьи любят проводить свободное время вместе					
10. Наказания обсуждаются родителями вместе с детьми					
11. Члены нашей семьи чувствуют, что мы очень близкие друг другу люди					
12. В нашей семье дети могут принимать самостоятельные решения					
13. Когда семья собирается куда-то вместе, никто из нас этого не пропускает					
14. Правила в нашей семье могут изменяться					
15. Нам легко представить себе, куда можно направиться всей семьей					
16. Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому					
17. Мы советуемся друг с другом при принятии решений					
18. Мы точно знаем, кто у нас в семье самый главный					
19. Единство очень важно для нашей семьи					
20. Мы всегда знаем, какие обязанности в домашнем хозяйстве закреплены за каждым членом семьи					

Опросник «Подростки о родителях»

Описание методики

Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте, позволяет описать отношения с родителем по наиболее общим проявлениям: доброжелательность, враждебность, автономия, директивность и непоследовательность родителя.

Основой данного опросника служит методика, которую создал Шафер в 1965 г., в России адаптирована сотрудниками лаборатории клинической психологии Института им. Бехтерева Вассерманом Л.И., Горьковой И.А., Ромициной Е.Е. и стал активно использоваться под названием ADOR («Подростки о родителях»). Эта методика базируется на положении Шафера о том, что воспитательное воздействие родителей (так, как это описывают дети) можно охарактеризовать при помощи трех факторных переменных:

- принятие-эмоциональное отвержение;
- психологический контроль-психологическая автономия;
- скрытый контроль-открытый контроль.

При этом принятие здесь подразумевает безусловно положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей. Эмоциональное же отвержение рассматривается как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, а порою и просто враждебность. Понятие психологического контроля обозначает как определенное давление и преднамеренное руководство детьми, так и степень последовательности в осуществлении воспитательных принципов.

Процедура проведения

Перед началом эксперимента подростка вводят в курс дела относительно целей и задач исследования, после чего ему предъявляется инструкция.

Инструкция

Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью соответствует воспитательным принципам вашего отца (или матери), обведите кружком цифру «2». Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), обведите цифру «1». Если же, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), обведите цифру «0».

Затем подростку выдают регистрационный бланк для заполнения отдельно на каждого из родителей. Принципиальной разницы между формулировками высказываний нет: по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу – в мужском. Причем бланки заполняются отдельно, вначале, например,

заполняют бланк, в котором отражаются воспитательные принципы к матери, затем этот бланк сдается экспериментатору и только после этого выдается аналогичный бланк, где указанные положения должны быть оценены подростком уже в применении к отцу.

Обработка результатов

После того, как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца.

Ключ

Номера утверждений	Начисл. баллы								
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
Сырые баллы									
Стандартн. баллы									
	POZ		DIR		HOS		AUT		NED

Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов:

POZ - позитивный интерес;

DIR - директивность;

HOS - враждебность;

AUT - автономность;

NED - непоследовательность.

Далее «сырые» баллы переводятся в стандартизованные в соответствии с таблицами. Стандартизованные данные располагаются от 1 до 5, нормой является среднее значение, т.е. 3.

Если по параметру вышло 1-2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4-5 – то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем на специальном бланке строятся оценочные профили отношений как к матери, так и к отцу.

Интерпретация результатов Оценка матери сыном

Шкала позитивного интереса

Прежде всего психологическое принятие матери мальчишки-подростки видят в относительно критическом подходе к ним. Подростки часто испытывают необходимость в помощи и поддержке матери, в большинстве случаев принимают ее мнение, склонны соглашаться с ней. Такие же формы поведения, как властность, подозрительность, тенденция к лидерству отрицаются. В то же время сыновья не ждут от матери чрезмерного конформизма, вплоть до тенденции «идти на поводу». Тем не менее, просто компетентное поведение, дружеский способ общения и нормальные эмоциональные контакты оказываются недостаточными для того, чтобы подросток мог утверждать, что мать испытывает по отношению к нему позитивный интерес. Они стремятся к гиперопеке сильного, взрослого и самостоятельного человека.

Шкала директивности

Директивность матери по отношению к сыну подростки видят в навязывании им чувства вины по отношению к ней, ее декларациям и постоянным напоминаниям о том, что «мать жертвует всем ради сына», полностью берет на себя ответственность за все, что сделал, делает и будет делать ребенок. Матерью как бы утверждается изначальная зависимость ее статуса и оценки окружающих от соответствия сына «эталону ребенка», исключая при этом возможность других вариантов самовыражения. Таким образом, мать стремится любым способом исключить неправильное поведение сына, чтобы «не ударить в грязь лицом». Простые же формы проявления отзывчивости, проявления симпатии, вызывающие положительные эмоциональные отношения, отрицательно коррелируют с директивной формой взаимодействия матери и подростка.

Шкала враждебности

Враждебность матери в отношениях с сыном-подростком характеризуется ее агрессивностью и чрезмерной строгостью в межличностных отношениях. Ориентировка матери исключительно на себя, ее самолюбие, излишнее самоутверждение, как правило, исключают принятие ребенка. Он воспринимается, прежде всего, как соперник, которого необходимо подавить, дабы утвердить свою значимость. Так, эмоциональная холодность к подростку маскируется и зачастую выдается за сдержанность, скромность, следование «этикету» и даже подчиненность ему. В то же время может наблюдаться ярко выраженная подозрительность, склонность к чрезмерной критике в адрес сына и окружающих, целью которой является стремление унижить их в глазах окружающих. Наряду с этим, постоянно (главным образом на вербальном уровне) демонстрируется положительная активность, ответственность за судьбу сына.

Шкала автономности

Автономность матери в отношениях с сыном понимается им как диктат, полное упоение властью, даже некоторая маниакальность в этом отношении, не признающая никаких вариаций. Мать при этом не воспринимает ребенка как личность, со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями, она являет собой «слепую» силу власти и амбиций, которой все, невзирая ни на что, обязаны подчиняться. При этом адаптивная форма авторитета матери, основанная на доверии и уважении, а также приемлемые формы жесткости и резкости (когда они учитывают ситуацию), оказываются не характерными для автономности матерей в отношениях с сыновьями-подростками. Также, по мнению сыновей, ни эмоциональная привязанность, ни дружеский стиль общения не могут быть связаны с отгороженностью, невовлеченностью матери в дела сына.

Шкала непоследовательности

Непоследовательность проводимой матерью линии воспитания оценивается подростками как некое чередование (в зависимости от степени информативной значимости) таких психологических тенденций, как господство силы и амбиций и покорность (в адаптивных формах), деликатность и сверхальтруизм и недоверчивая подозрительность. Причем все они имеют тенденцию к экстремальным формам проявления (амплитуда колебаний максимальна).

Оценка отца сыном

Шкала позитивного интереса

Позитивный интерес в отношениях с сыном рассматривается как отсутствие грубой силы, стремления к нераздельной власти в общении с ним. Подростки говорят о позитивном интересе в случаях, когда отцы стремятся достигнуть их расположения и почитания отцовского авторитета, не прибегая к декларациям догм. Психологическое принятие сына отцом основано прежде всего на доверии. При подобных отношениях характерно находить истину в споре, прислушиваясь к различным аргументам и отдавая предпочтение логике здравого смысла. Здесь полностью отрицается какого-либо рода конформизм.

Шкала директивности

Директивность в отношениях с сыном отец проявляет в форме тенденции к лидерству, путем завоевания авторитета, основанного на фактических достижениях и доминантном стиле общения. Его власть над сыном выражается главным образом в управлении и своевременной коррекции поведения ребенка, исключая амбициозную деспотичность. При этом он очень четко дает понять ребенку, что ради его благополучия жертвует некоторой имеющейся у него частичкой власти; что это не просто покровительство, а стремление решать все мирно, невзирая на степень раздражения.

Шкала враждебности

Жестокие отцы всегда соглашались с общепринятым мнением, слишком придерживаются конвенций, стремятся удовлетворить требования

других быть «хорошим» отцом и поддерживать положительные отношения. Воспитывая, они пытаются вымуштровывать своего сына в соответствии с принятым в данном обществе и в данной культуре представлением о том, каким должен быть идеальный ребенок. Отцы стремятся дать сыновьям более широкое образование, развивать различные способности, что зачастую приводит к непосильной нагрузке на юношеский организм. Наряду с этим проявляется полная зависимость от мнения окружающих, боязнь и беспомощность, невозможность противостоять им. В то же время по отношению к сыну отец суров и педантичен. Подросток постоянно находится в состоянии тревожного ожидания низкой оценки его деятельности и наказания родительским отвержением по формуле: «Как ты смеешь не соответствовать тому, что ждут от тебя, ведь я жертвую всем, чтобы сделать из тебя человека». Тут же звучит постоянное недовольство, скептическое отношение к достижениям сына, что неизбежно снижает мотивацию его деятельности.

Шкала автономности

Автономность отца в отношениях с сыном проявляется в формальном отношении к воспитанию, в излишней беспристрастности в процессе общения. Взаимодействие основывается на позициях силы и деспотичности. Отец «замечает» сына только в случаях, когда тот что-нибудь натворил, причем даже на разбор случившегося, как правило, «не хватает времени». Отец слишком занят собой, чтобы вникать в жизнь и проблемы сына. О них он узнает только из его просьб помочь или посоветоваться в том или ином вопросе, не особенно перетруждая себя объяснениями. Его не интересуют увлечения сына, круг его знакомств, учеба в школе, он только делает вид, что это его беспокоит. Часто его просто раздражает, когда сын обращается к нему. По его мнению, сын «сам должен все знать».

Шкала непоследовательности

Непоследовательность применяемых отцом воспитательных мер по отношению к сыновьям-подросткам последние видят в непредсказуемости, невозможности предвидеть, как их отец отреагирует на ту или иную ситуацию, событие: подвергнет ли сына суровому наказанию за мелкие проступки или слегка пожурит за что-нибудь существенное, просто приняв заверения последнего в том, что это больше не повторится; такой отец либо долго и педантично будет «промывать косточки», либо примет на веру заверения сына в невиновности и т.п.

При сравнении практики матерей и отцов мальчиками-подростками выявляются следующие характерные различия. При психологическом принятии родителями сына у отцов по сравнению с матерями доминирует отсутствие тенденции к лидерству, поскольку они стремятся достичь расположения и почитания их авторитета, не прибегая к силе, в отличие от матерей, которые в исключительных случаях позволяют себе авторитаризм в межличностных отношениях «ради блага» ребенка. В то же время у матерей в качестве позитивного интереса мальчики отмечают критический подход к

ним и гиперопеку, тогда как у отцов более выражена независимость и твердость позиций. По шкале директивности у матерей, по сравнению с отцами, на первый план выступает тенденция к покровительству, поскольку матери более склонны воздействовать на детей индуктивной техникой. Также матери готовы пойти на компромисс ради достижения своей цели, тогда как отцы предпочитают авторитет силы. Враждебность матерей отличается от аналогичной характеристики отцов тем, что у матерей она проявляется в результате борьбы за свою независимость, а у отцов – это скорее тенденция к конформности по отношению к окружающим.

Автономность матерей и отцов основана на деспотической «слепой» власти, не терпящей потворствования, однако у матерей замечен акцент на отсутствии требований-запретов в отношении подростков, а у отцов – отгороженность. И у тех и у других отсутствует даже тенденция к покровительству, хотя отцы могут в виде исключения оторваться от дел и внять просьбам подростка.

Непоследовательность же в проведении линии воспитания у обоих родителей одинаково оценивается подростками как тенденция к экстремально-противоречивым формам проявления с максимальной амплитудой выражения. Причем у матерей противоположностью силе и недоверию является уступчивость и гиперпроективность, а у отцов – доверчивость и конформизм.

Оценка матери дочерью

Шкала позитивного интереса

Положительное отношение к дочери со стороны матери, основанное на психологическом принятии, описывается подростками-девочками как отношение к маленькому ребенку, который постоянно требует внимания, заботы, помощи, который сам по себе мало что может.

Такие матери часто одобряют обращение за помощью дочерей в случаях ссор или каких-либо затруднений, с одной стороны, и ограничение самостоятельности – с другой. Наряду с этим, девочки отмечают фактор потворствования, когда мать находится как бы «на побегушках» и стремится удовлетворить любое желание дочери.

Шкала директивности

Описывая директивность своих матерей, девочки-подростки отмечали жесткий контроль с их стороны, тенденцию к легкому применению своей власти, основанной на амбициях и не приветствуя при этом выражения собственного мнения дочери. Такие матери больше полагаются на строгость наказания, упрямо считая, что они «всегда правы, а дети еще слишком малы, чтобы судить об этом».

Шкала враждебности

Враждебность матерей их дочерьми-подростками описывается как подозрительное отношение к семейной среде и дистанция по отношению к ее членам (в частности, к детям). Подозрительное поведение и отказ от

социальных норм приводят их, как правило, к отгороженности и возвышению себя над остальными.

Шкала автономности

Автономность матерей исключает какую-либо зависимость от ребенка, его состояния, требований. Отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям. Такие матери оцениваются подростками как снисходительные, нетребовательные. Они практически не поощряют детей, относительно редко и вяло делают замечания, не обращают внимания на воспитание.

Шкала непоследовательности

Под непоследовательностью воспитательной практики со стороны матери девочки понимают резкую смену стиля, приемов, представляющих собой переход от очень строгого - к либеральному и, наоборот, переход от психологического принятия дочери к эмоциональному ее отвержению.

Оценка отца дочерью

Шкала позитивного интереса

Дочери описывают позитивный интерес отца как отцовскую уверенность в себе, уверенность в том, что не пресловутая отцовская строгость, а внимание к подростку, теплота и открытость отношений между отцом и дочерью-подростком являются проявлением искреннего интереса. Психологическое принятие дочери характеризуется отсутствием резких перепадов от вседозволенности к суровым наказаниям, т. е. доминируют теплые дружеские отношения с четким осознанием границ того, что можно и чего нельзя.

Отцовские запреты же в данном случае действуют только на фоне отцовской любви.

Шкала директивности

Девочки-подростки представляют директивность отца в качестве образа «твердой мужской руки», готовой то сжаться в кулак, то указать на ее место в обществе и, в частности, в семье. Директивный отец как бы направляет растущую девушку на путь истинный, заставляя ее подчиняться нормам и правилам поведения, принятым в обществе и определенной культуре, вкладывая в ее душу заповеди морали.

Шкала враждебности

В данном случае речь идет о таком неблагоприятном типе отцовского отношения к дочери, как сочетание сверхтребовательности, ориентированной на эталон «идеального ребенка» и соответствующей слишком жесткой зависимости, с одной стороны, и эмоционально-холодным, отвергающим отношением – с другой. Все это ведет к нарушениям взаимоотношений между отцом и дочерью-подростком, что в свою очередь обуславливает повышенный уровень напряженности, нервозности и нестабильности подростка.

Шкала автономности

Девочки-подростки описывают автономность отцов как претензию на лидерство, причем лидерство недостижимое, недоступное для взаимодействия с ним. Он представляется человеком, отгороженным от проблем семьи как бы невидимой стеной, существующей параллельно с остальными членами семьи. Отцу абсолютно все равно, что происходит вокруг, его действия зачастую не согласуются с потребностями и запросами близких, интересы которых полностью игнорируются.

Шкала непоследовательности

Здесь отец представляется человеком совершенно непредсказуемым. С достаточно высокой степенью вероятности в его поведении могут проявляться совершенно противоречащие друг другу психологические тенденции, причем амплитуда колебаний – максимальна.

Таким образом, характерные различия в оценках воспитательной практики матерей и отцов девочками-подростками выглядят следующим образом. При позитивном интересе и психологическом принятии у матерей, в отличие от отцов, на первый план выступает доверие и подчиняемость. У отцов же доминирует уверенность в себе и отсутствие жесткости, авторитарности в отношениях с дочерью, что исключает воспитание посредством силового давления. Директивность матерей основана исключительно на амбициозных претензиях к власти и жесткому контролю за поведением дочери, а директивность отцов наряду с этим, выражается еще и в зависимости от мнения окружающих и самовлюбленности. При враждебности, эмоциональном отвержении у матерей выявляется упрямый конформизм и слабовольная зависимость от мнения окружающих, что исходит из претензий отца на ведущие позиции. У отцов же при враждебной воспитательной практике по отношению к дочери-подростку на первый план выступает жестокость и самоутверждение властью и силой. Автономность со стороны матерей отличается отсутствием добрых человеческих отношений и отгороженностью от проблем и интересов дочери, а у отца автономность выражается в его безоговорочном лидерстве в семье и в недоступности общения с ним для дочери. При непоследовательной воспитательной практике в контексте противоречивости проявлений характеристики отцов и матерей представляются одинаковыми.

Различие лишь в таких тенденциях, как самодовлеющее самоутверждение с враждебной непримиримостью у отцов и подчиненностью и недоверием – у матерей.

Текст опросника «Поведение родителей и отношение подростков к ним».

ФИО _____

— Возраст _____
заполнения _____

Дата

Просим Вас оценить исходя из собственного опыта, какие из указанных ниже положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что

утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то в оценочном бланке поставьте цифру «2». Если данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то ставьте цифру «1». Если утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), то ставьте цифру «0»

Мой отец (моя мать)

1. Очень часто улыбается мне.
2. Категорически требует, чтобы я усвоил(а), что могу делать, а что нет.
3. Недостаточно терпелив(а) по отношению ко мне.
4. Когда я ухожу, сам(а) решает, когда я должен (должна) вернуться.
5. Всегда быстро забывает то, что сам(а) говорит или приказывает.
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.
7. Считает, что для меня должно существовать много правил, которые я обязан(а) выполнять.
8. Постоянно на меня кому-то жалуется.
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой – прощает.
11. Очень любит делать что-нибудь вместе.
12. Если поручает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен (должна) делать только ее, пока не закончу.
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал(а).
14. Могу идти, куда захочу, и не спрашивать у него (нее) разрешения.
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел.
16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня.
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен (должна) быть наказан(а).
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.
19. Если бы мне захотелось, то я мог(ла) бы идти, куда захочу, каждый вечер.
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда нет.
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал(а) то, что мне сказано.
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему(ее) противен,
24. Практически позволяет мне делать все, что мне нравится.
25. Меняет свои решения так, как придет в голову или как ему (ей) будет удобно.
26. Часто хвалит меня за что-либо.
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю.
28. Хотел(а) бы, чтобы я стал (а) другим (другой), изменился.
29. Позволяет мне самому (самой) выбирать себе дело по душе.
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет.
31. Старается открыто доказать, что любит меня.
32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя».
35. Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.
36. Считает, что я должен (должна) иметь собственное мнение по каждому вопросу.
37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею.
38. Когда его (ее) чем-то расстрою, не будет со мной говорить, пока я не начну.
39. Всегда легко меня прощает.

40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало.
41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.
42. Постоянно указывает мне, как себя вести.
43. Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит.
44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.
45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым (доброй) и признательным (признательной).
46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил(а).
47. Часто проверяет, все ли я убрал(а), как было велено.
48. Чувствую, что он(она) пренебрегает мною.
49. Моя комната или уголок – это моя крепость: могу убирать ее или нет, он (она) туда не вмешивается.
50. Очень тяжело разобратся в его (ее) желаниях и указаниях.

Анкета «Хорошие ли вы родители?»

На вопросы этого теста нужно отвечать «да», «нет», «не знаю».

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами друзей, когда вы не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт – лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверять ребенку секрет, который вы никому другому не рассказали бы.
5. Вас обижает негативное мнение о вашем ребенке других людей.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют вас.
9. Вы слишком сильно переживаете, неприятности или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересующей вещи для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка – физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Подсчет результатов.

За каждый ответ «да» на вопросы: 2,4,6,8,10,12,14, а также «нет» на вопросы: 1,3,5,7,9,11,13,15 получается по 10 очков. За каждые «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

100-150 очков. Вы располагаете большими возможностями правильно понимать собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения – ваши союзники и решения различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным для подражания. Для идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего ребенка.

50-99 очков. Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это

использовать. И не забывайте, что понимать — это не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

0-49 очков. Кажется, можно только больше сочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю – доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для вашего ребенка, попробуйте иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам поможет в этом. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.

ОПРОСНИК САН

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Инструкция: соотнесите свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно

отражающую Ваше состояние в момент обследования.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Анкета обратной связи (для родителей):

1. Насколько важной была для вас тема занятий? (важная, не очень важная, не важная)
2. Что из полученного на занятиях опыта вы бы могли применить в жизни?
3. Удавалось ли каждому участнику высказать свое мнение? (Да, Нет)

Анкета обратной связи (для детей):

1. Комфортно ли вы себя чувствовали на занятиях? (Да, Нет)
2. Насколько важной была для вас тема занятий? (важная, не очень важная, не важная)
3. Есть ли у вас желание применять что-либо из полученного на занятиях? (Да, Нет)
4. Что из полученного на занятиях опыта вы бы могли применить в жизни?
5. Преподаватель обращал достаточно внимание на каждого участника группы? (Да, Нет)
6. Удавалось ли каждому участнику высказать свое мнение? (Да, Нет)

Приложение 7

Подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую жизнь. Его можно сравнить с остановкой Ивана-царевича на развилке дорог около камня, на котором написано: «Налево пойдёшь..., направо пойдёшь ...». В глубокой древности этот этап считался таким же качественным изменением состояния, как рождение, вступление в брак, смерть. Какие же основные перемены в себе ощущает современный подросток?

Подростковый возраст знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребёнка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости.

Подростковый возраст рассматривается как этап развития личности, процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни.

В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. Вот почему так велика роль семейного окружения в обеспечении условий, не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

Наблюдение за детьми в различных ситуациях обнаруживают зависимость проявления типа темперамента от мотивов и потребностей, побуждающих к деятельности: при выполнении значимой, интересной работы ребёнок может быть весьма активным и становится медлительным при включении в неинтересную деятельность.

В возрасте 13-14 лет меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры, характер взаимоотношений с взрослыми и родителями часто носит протестный характер. В этом возрасте подростки тянутся ко всему необычному, часто увлекаются неформальными течениями. У современного подростка отмечается ярко выраженное стремление к индивидуализации, к утверждению своего «Я».

Внешне кризис возраста проявляется в грубости, скрытности, нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. Трудность в том, что подросток не умеет анализировать причины происходящего с ним.

У подростка часто возникает беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впасть в депрессию. Он должен быть в своих глазах очень умным, очень красивым, очень смелым, очень способным и т.д.

В тоже время перестройка отношения подростка к себе влияет не только на его эмоциональное состояние, но и на развитие его творческих способностей и удовлетворённость жизнью вообще. Учёба в это время отходит на второй план.

Самый главный вопрос подросткового возраста – половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ориентации. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей» или «эндокринным штормом». Необходимы такт и терпение взрослых, их признание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы. Тогда возникает (или сохраняется) доверие, желание поговорить о трудностях, поделиться радостью, получить совет от близких людей, а не от друзей с улицы.

Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Организм ребёнка подвергается глубокой перестройке, причём в очень быстром темпе. Бурное физическое развитие сопровождается рядом противоречивых моментов. Часто возникает неприятие своего тела и внешности, тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе. Подобные явления не должны вызывать особого беспокойства у родителей, однако знать их и учитывать при организации жизни подростка необходимо.

Так как подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать, или недооценивать свои качества и свойства. Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживая из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.

Самооценка подростка неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам, правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Самооценка подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах – старые разрушены, новые ещё не созданы.

Особенности проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость, бравада, невыполнением обязанностей: избегая выполнять какие-нибудь обязанности и поручения по дому, готовить домашние задания, а то и посещать занятия. Взрослые порой не замечают или не понимают таких неровностей поведения, их равно обескураживает и непомерный азарт, и необъяснимая усталость.

Подобные подростки оказываются перед лицом большого количества «лишнего времени», но для них характерно неумение содержательно проводить досуг. У большинства отсутствуют увлечения, они не занимаются в секциях и кружках, не посещают выставки и театры. К сожалению, в свободное время преимущественно проявляется асоциальное поведение подростков (проституция, наркомания, токсикомания и т.д.)

Бессодержательно проводимое время толкает подростков на поиск новых «острых ощущений». Алкоголизация и наркотизация тесно вплетаются в структуру девиантного образа жизни подростков. Очень часто подростки отмечают свои «заслуги»: удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи распитием спиртных напитков. Оказывается, что одним из доступных видов развлечений для подростков является драка. Так, подростки признаются, что дерутся потому, что делать нечего, энергию девать некуда, жить скучно.

Впоследствии объясняя свои поступки, подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости и храбрости.

На всём протяжении подросткового периода наблюдается чётко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков.

Одним из элементов микросреды, в отношениях, формирующих личность, является семья. При этом решающим является не её состав – полная, неполная, распавшаяся, а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми. В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, но и дети лучше узнают своих родителей. Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми.

К сожалению, в наше время растёт число неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении.

Но даже в благополучных на первый взгляд семьях можно выделить много проблем психологического характера, которые приводят к кризису подросткового возраста.

Можно выделить 4 неблагополучные ситуации в семье:

Гиперопека различных степеней: от желания быть соучастником всех проявлений внутренней жизни детей до семейной тирании.

Гипоопека нередко переходящая в безнадзорность.

Ситуация, создающая «кумира семьи» — постоянное внимание к любому побуждению ребёнка и неумеренная похвала за весьма скромные успехи.

Ситуация, создающая «золушек» в семье. Появилось много семей, где родители уделяют много внимания себе и мало детям.

Пути решения проблемы.

Формирование круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья». Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Снижение проявления агрессии путём посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей, железных гирь и боксёрских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, чтобы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами). Физкультура может стать общим и радостным для каждого члена семьи занятием.

Не предъявлять подростку завышенные требования, не подтверждённые его способностями. Честно указывать на его удаchi и неудачи (причём удаchi объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой). Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эффект неадекватности.

Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в конструировании – это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть вместе с подростком.

Рекомендации для родителей:

- Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
- Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
- Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.
- Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
- Научите преодолевать трудности.
- Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки.
- Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации.
- Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
- Покупайте своему ребёнку книги по психологии, самопознанию. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
- Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
- Советуйте следить за своей внешностью.
- Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек.

— Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона.

— Помните: недоверие оскорбляет!

— Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит.

— Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей (им) мамой (папой)!

Таблица эмоций

удовольствие	радость	печаль	испуг	удивление
обида	волнение	недовольство	раздражение	ярость
гнев	нерешительность	досада	восторг	стыд