



РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «МЫ ВМЕСТЕ»

Ю. ВЕРВЕКИНА

Я — семья

Во мне, как в спектре, живут семь Я.
Андрей Вознесенский

Каждый из нас вырос в большой системе по имени «Семья». И в каждом живут «частички семейного окружения, звучат голоса, воспитывающих взрослых». Поэтому и невозможно разобраться в жизненных проблемах и затруднениях ребёнка без понимания семейного контекста его жизни. Контекстом, определяющим возможность возникновения нарушений в личностном развитии ребёнка, является семья как система внутрисемейных отношений и семейного воспитания. Задача родительского клуба — помочь в разрешении возникающих проблем.

Вопросы оказания психологической помощи семье в нашей стране имеют давнюю историю. В настоящее время отмечается повышение интереса к проблемам, связанным с семьёй, её становлением и эволюцией. Интерес к профилактической работе и изучению процесса эволюции семьи объясняется различными трудностями, которые в современном обществе испытывает огромное количество семей: высокими показателями уровня разводов, всё возрастающим числом семей с одним родителем и семьёй с приёмными детьми.

На современном этапе очень важно помешать развалу супружеских и внутрисемейных отношений, помочь преодолеть трудности межличностного взаимодействия в семье, способствовать пропаганде здорового образа жизни, и на это направлены усилия профессионального общества психологов. Появляются новые центры, организуются программы взаимопомощи. Работа психологов в этих центрах связана с профилактикой и коррекцией психологических проблем, так или иначе связанных с развитием человека в семье.

Большинство детей имеют проблемы с дисциплиной, во взаимоотношениях со сверстниками и родителями, учёбой, независимо от степени совершенства их самих или их родителей. Хорошо и не очень воспитанные, обученные дети имеют свои определённые потребности и желания так же, как и их родители имеют желание и ожидания связанные с детьми. Когда потребности и желания обеих сторон не совпадают, противостоят друг другу, и дети видят мир своими глазами, а не глазами родителей, возникают проблемы. Но все проблемы родителей могут быть сведены к минимуму, когда они научаются сочетать свои родительские навыки с потребностями детей.

Работа родительского клуба «Мы вместе» позволяет родителям получить практические советы, касающиеся поведенческих, учебных и эмоциональных проблем. Родители могут применять полученные знания, умения и навыки при конфликтах,

[17 — 44]

Концепции
и системы

56



возникающих в ходе нормальной семейной жизни. На занятиях клуба родители получают информацию о том, как спокойно и эффективно, без криков и шлепков решать проблемы воспитания. Цель работы родительского клуба «Мы вместе» — помочь мамам и папам стать «дисциплинированными родителями», способными контролировать себя в тех ситуациях, когда дети выходят из-под контроля.

Если родители понимают, что их уклад жизни в корне отличается от детского, что способности детей к обучению индивидуальны, то они способны построить семейные отношения на уровне доверия, уважения, участия и любви.

Для успешного решения проблемы детского поведения родители должны сами стать более дисциплинированными. Поведение родителей должно измениться прежде, чем изменится поведение ребёнка. Родители должны стать дисциплинированными прежде, чем такими станут их дети!

Программа родительского клуба «Мы вместе»

Цель:

- Повышение психологической компетентности родителей, способствующей оптимизации детско-родительских отношений;
- Создание положительной психологической атмосферы в семье.

Задачи:

1. Дать элементарные психологические знания родителям.
2. Научить навыкам конструктивного взаимодействия общения.
3. Помочь родителям и детям полюбить друг друга.
4. Научить принимать, понимать и доверять друг другу.
5. Помочь родителям найти среди членов клуба единомышленников.

6. Осознание родителями важности родительского внимания и воспитания.

Методы:

- Лекционный метод передачи знаний.
- Психодиагностические методы исследования личности.
- Экспрессивные методы творческого самовыражения в движениях, в рисунках, в письменных и творческих работах.
- Методы социально-педагогического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование; игры и упражнения разной направленности; психологические этюды.

Схема занятий

1. Формулирование темы занятий, основных целей.
2. Психологическая разминка, позволяющая задать темп занятия и являющейся прелюдией основной части.
3. Основная часть.
4. Отработка полученных навыков через упражнения.
5. Лекция.
6. Активная беседа.
7. Система упражнений.
8. Заключительная часть.
9. Домашнее задание.

Возможны варианты или другая комбинация, в зависимости от темы занятия.

Условия для проведения программы

1. Ведущий группы должен иметь психологическое образование; опыт проведения тренинговых групп; опыт работы в психологических группах в качестве участника.
2. Занятия по форме напоминают групповой тренинг. Количество членов группы 10-12 человек.
3. Продолжительность каждого занятия — 2 часа.





4. Занятия проводятся в кругу.

Тематика встреч:

1. Знакомство с участниками клуба. Цели и задачи работы клуба. Определение собственной проблематики. Постановка целей на ближайший цикл занятий. Выработка правил работы в группе.

2. Условная и безусловная родительская любовь. Как на самом деле любить ребёнка.

3. Почему дети лгут? Как понять ребёнка.

4. Воспитание без шлепков и криков.

5. Совместное занятие детей и родителей « Мир ребёнка и взрослого». Оформление совместного коллажа.

6. Воспитание мальчика, девочки.

7. Формирование у детей ответственности.

8. Разрешение конфликтов. Девять основных шагов разрешения конфликта.

9. «Мир твоих увлечений» (совместное занятие детей и родителей).

10. Толерантные отношения в семье.

11. «Моё здоровье в моих руках» (совместное занятие детей и родителей).

12. Итоговое занятие «Как нам это удалось».

- сделаем свою семью более любящей и счастливой;
- научимся эффективному и творческому общению с детьми;
- разработаем и реализуем свою личную стратегию успеха;
- позаботимся о личностном росте Ваших детей.

Темы занятий:

1. Как на самом деле любить ребёнка.

2. Почему дети лгут?

3. Воспитание без шлепков и криков.

4. Мир ребёнка и взрослого.

5. Формирование позитивного образа будущего.

Запись в клуб по телефону. До встречи в нашем КЛУБЕ!

Занятие № 1

Тема: Знакомство с участниками клуба. Цели и задачи работы клуба. Определение собственной проблематики. Постановка целей на ближайший цикл занятий. Выработка правил работы в группе

Цель. Знакомство. Выяснение ожиданий родителей. Определение основных целей занятий.

Ход занятия. Разминка. «Букет».

Цель. Ведение в атмосферу тренинга.

Ведущий поздравляет всех с началом работы родительского клуба. Затем предлагает каждому участнику поставить в воображаемый вазон цветок. Воображаемая ваза стоит в центре круга. Участники тренинга по кругу ставят в вазу цветы со словами: «Я хочу поставить в эту вазу». Название цветов не должно повторяться.

Упражнение. «Моя семья»

Цель. Вызвать различные эмоции и настроить на занятие.

[17 – 44]

Концепции
и системы

Объявление

*Войдите в мир ребёнка,
пока открыта дверь...*

Уважаемые родители!

Высоко квалифицированные психологи с большим практическим опытом по гармонизации детско-родительских отношений приглашают Вас в КЛУБ заботливых и умных родителей «Мы вместе».

Вместе мы:

- разрешим проблемы;
- справимся с возникшими трудностями и конфликтными ситуациями;



Ведущий. Продолжите фразу: «Моя семья». Охарактеризовать свою семью нужно одним словом при этом, не давая оценок, а выражая свои эмоции. Например: «Моя семья радостная», или «грустная», или «незабываемая» и т.д. Не принимаются фразы типа: «Моя семья хорошая» или «плохая» и т.д.

Знакомство, ожидания членов группы

Упражнение. «Моё имя и как я к нему отношусь»

Цель. Установить контакт между участниками группы, создать атмосферу свободы и открытости.

Ведущий. Каждый участник группы называет своё имя и рассказывает о своём отношении к нему. Возможно вы вспомните какие-то интересные истории или невероятные события своей жизни, связанные с вашим именем или прозвищем. Расскажите. Нам это интересно.

После того как задание представлено, необходимо дать время на обдумывание. Упражнение требует определённого времени, спешка или строгий регламент здесь неуместны. Затем один из желающих начинает рассказ. Иногда ведущий может взять инициативу на себя — рассказать свою историю. Этот приём полезен и для группы, и для самого ведущего, та как, во-первых, даёт возможность участникам сориентироваться в упражнении, а во-вторых, помогает ведущему эмоционально вовлечься в процесс работы. После того как все высказались, проводится опрос самочувствия и степени удовлетворённости работой каждого члена группы. Этот момент очень важен для все дальнейшей работы, так как именно в этот момент родители учатся выражать свои мысли, говорить о своих ощущениях, впечатлениях.

Упражнение. «Ожидания членов группы»

Каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий.

Беседа

Цель. Определение основных целей данных занятий; принятие правил работы группы. Следует рассказ ведущего о том, как группа будет работать на этих занятиях, какие виды деятельности ожидают родителей, какие будут требования и пожелания, Обсуждаются и принимаются правила работы группы.

После прочтения в стихах ведущий даёт дополнительные разъяснения по каждому принципу.

1. Если решился на тренинг приходи, Дойди до конца, смотри не уйди.

Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

2. Искренним в общении будь. Не лицемерь, а выражай яснее суть.

Не хочешь данную проблему обсуждать, Не лги, ведь есть возможность промолчать!

В группе не стоит лицемерить и лгать. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса — лучше промолчать.

3. Ты вправе группе «стоп» сказать
Проблему вслух не обсуждать.

Право каждого члена группы сказать «стоп» — прекратить обсуждение его проблемы.

4. Активным будь в игре и обсуждении, Проблемы все решишь здесь без сомнения.

Вам необходимо быть активными при обсуждении игр и упражнений, а также проблемных ситуациях. Проигрывать ролевые ситуации, предложенные самими участниками.

5. О чём услышишь здесь, не разглашай. Проблемы вне группы не обсуждай.





Нельзя выносить обсуждаемые проблемы за пределы группы.

6. Лишь от себя всегда говори,
От обсуждения не уходи.

«Я чувствую», «думаю», «мне кажется так» — Ведь это всё сложно, отнюдь не пустяк. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

7. Каждый имеет право на мнение своё,

Не оценивай, не критикуй никого.

Нельзя критиковать других, нужно признавать право каждого на высказывание своего мнения.

Упражнение. «Конференция.

Сказочные герои рассказывают о семье»

Ведущий. От имени героя сказки участники группы рассказывают, что такое «семья» в понимании этого героя. Ведущий раздаёт карточки, на которых написаны имена сказочных героев (Доктор Айболит, Емеля, Иван Царевич, Красная Шапочка, Золушка, Старуха Шапокляк. Участники группы должны угадать от имени какого героя идёт рассказ.

Даётся время на обдумывание. Это упражнение может начать сам ведущий. В процессе работы ведущий имеет возможность отследить проблемы, существующие у членов клуба, к которым можно вернуться в процессе следующих занятий.

Упражнение «Знакомство»

Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти.

Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет своё имя и добавляет к нему определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я — своеобразная Светлана».

Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я -...», при этом называя себя (например, «Внимательная Вера»). Следующий участник представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д.

Когда круг замкнётся и последний участник назовёт себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют — ...», называя всех присутствующих. При этом все высказывания родителей должны звучать громко, чётко, эмоционально. Если кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

Рисунок. «Как я понимаю слово «Семья»

Цель. Визуализация индивидуального представления о своей семье.

Ведущий. Попробуйте сейчас заполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваше внутренне представление о семье. Это может быть любой рисунок, цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа. Придумайте к своему рисунку метафору, а затем представьте нам рассказ о своём рисунке. Приступайте.

В конце работы рисунки выкладываются в центре круга, и каждый родитель представляет своё произведение искусства.

Завершение занятия

Упражнение. «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для вас на этом занятии?
- Что вам понравилось?
- Что не понравилось?

В конце занятия участники заполняют анкету «Обратная связь».



Анкета «Обратная связь»

Тренинговое имя участника.

Дата занятия _____

1. Степень включённости:

0123456789 10 _____

2. Что мешало вам быть более включённым в занятие?

3. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чём-то разобраться.

4. Что вам не понравилось на прошедшем занятии. Почему?

5. Ваши мысли после занятия о себе:

О группе: _____

6. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, форме занятия и т.п.)

Занятие № 2

Тема: Условная и безусловная любовь. Как на самом деле любить детей?

Цель. Ознакомление родителей с разными проявлениями родительской любви. Осознание эмоционального резервуара. Развитие чувственного восприятия.

Ход занятия

Разминка «Пальма. Крокодил. Слон. Желе.»

Цель. Введение в атмосферу тренинга. Упражнение проводится в кругу участники стоят. Ведущий предлагает учас-

тникам группы изобразить «Пальму», «Крокодила», «Слона», « Желе». Упражнение выполняется тройками. Ведущий указывает на участника и называет кого он должны изобразить. Два участника стоящие от него слева и справа помогают ему выполнить заданную «скульптуру». Ведущий постепенно увеличивает темп выполнения задания.

Упражнение в парах. «Драка-мир»

Цель. Помочь почувствовать разное эмоциональное состояние, в разных ситуациях. Ведущий предлагает участникам с начало «подраться», а потом «помириться». В конце упражнения каждый участник высказывается о своих чувствах и ощущениях.

Лекция

Цель. Дать элементарные знания родителям об условной и безусловной любви.

Ведущий. Вот в такой доброй и тёплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека — родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно ещё одно как мы проявляем это чувство.

«Мне хочется, чтобы я почаще принимала, что я дорога своим родителям, чтобы чаще звучали ласковые слова, чтобы в семье не было скрытости, чтобы не считали, что я ребёнок и ничего не понимаю», — так говорят дети о родительской любви. И мы любим их, наших родных детей. Но так ли? Правильно ли?

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесёт ребёнку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувство-





вать её. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребёнку, согревать его душевной добротой. Аллан Фром в книге «Азбука для родителей» выделяет следующие пути проявления любви к ребёнку:

- Уважение его желаний;
- Проявлять любовь постоянно (мягкость, приветливость, чуткость);
- Отдавать всё своё свободное время без остатка.

Родительская любовь принесёт ребёнку гораздо больше счастья, когда он будет видеть, что она постоянно проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу.

Чем же отличается друг от друга материнская и отцовская любовь?

Безусловная любовь — принятие мамой. Изначально существует родовая связь между плодом и матерью. Вплоть до 10,5 лет у ребёнка наблюдается психологическая связь с матерью. Есть исследования которые доказывают, что сердце ребёнка бьётся в унисон с материнским. Материнское безусловное принятие даёт ребёнку:

- эмоциональную защиту от мира;
- безусловное принятие таким, какой он есть.

Дети которые познали в детстве высокую любовь имеют высокую самооценку. Люди которые не получили безусловного принятия в детстве, могут никогда не узнать, что значит любить и быть любимым. Опасность материнского безусловного принятия может лишить ребёнка самостоятельности

Условная любовь — принятие папы. Принятие ребёнка таким, каким мы хотим его видеть. Папа ждёт ребёнка такого, какого он хочет. Отцовское условное принятие даёт ребёнку:

- учит ребёнка приспосабливаться к жестоким условиям социальной среды;
- понимание системы социальных отношений.

Родительская любовь понятие очень обширное. В своём лучшем проявлении это чувство никогда не принадлежит кому-то одному. Если любовь в семье делится между всеми её членами, то каждый рад ей, не только ребёнок. Родительская любовь принесёт ребёнку гораздо больше счастья, когда он будет видеть что она постоянно проявляется в отношении родителей не только к нему, но и друг к другу.

С.Л.Соловейчик предлагает родителям каждое утро взывать к тому лучшему, что есть в вас: «Мне послан ребёнок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он так же призван к жизни, как и я, это нас объединяет — мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и поэтому он другой, как и все люди; я его принимаю, как всякого другого человека. Я принимаю ребёнка... Я принимаю его, я охраняю его детство, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю. Я не принимаю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю. Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своём».

Каждый родитель получает памятку с этими важными словами, её можно использовать как аутотренинг, каждое утро.

Упражнение. «Подари мне цветок» Ведущий. Сейчас мы будем осваивать пространство, в котором нам предстоит проживать вместе определённый период. Под музыку вы двигаетесь по залу и стараетесь всем телом ощутить комнату. Пройдите её по периметру, диагонали, кругу и т.д. Не спешите, прислушайтесь к своему телу, отслеживайте, в какой части комнаты вам наиболее комфортно, Итак три минуты.

Теперь, когда вы почувствовали атмосферу комнаты, когда ваше тело



приобрело уверенность, походите по комнате спиной вперёд. Не торопитесь, двигайтесь медленно, прислушивайтесь к своим ощущениям, к тому, что происходит с вашим телом. Что изменилось? Появились ли новые ощущения, чувства, мысли? За три минуты вы сумеете ответить на все эти вопросы.

А теперь вытяните руки тыльной стороной ладони кверху, закройте глаза и медленно под музыку начинайте двигаться по знакомому вам пути. Что происходит с вами, с вашими ощущениями? Какие мысли приходят в голову? Чем отличаются ваши нынешние ощущения от тех, которые были раньше? На чём вы больше фиксируете своё внимание? Если в момент движения вы коснулись кого-то, не открывая глаз, пожмите друг другу руки. Вы сделали очень хорошую работу для себя и своего тела.

Сейчас мы продолжим, это задание будет отличаться от трёх предыдущих. Представьте, что у каждого из вас в руках букет цветов и их столько, сколько членов группы. Двигаясь по уже знакомому пространству, вы встречаетесь с каждым из участников, дарите ему тот цветок, который на ваш взгляд подходит, и в нескольких словах объясняете ему, почему именно этот цветок вы хотите подарить. Ни один человек не должен остаться без вашего цветка. Таким образом, при завершении упражнения каждый из вас, подарив свои цветы, получит новый букет.

Упражнение «Как и когда я узнал (а), что меня, любят?»

Цель. Осознание, с какого момента мы ощущаем себя любимыми и кто этот близкий человек.

Ведущий. Закройте глаза, и вспомните примерно с какого возраста вы ощутили, что вас любят, и кто это был из близких вам людей?

После упражнения идёт обсуждение таблицы «Как на самом деле любить детей?»

Упражнение «Забота»

Цель. Осознать, любим ли мы себя.

Ведущий. Закройте глаза и мысленно представьте о ком вы заботитесь. При этом загибайте пальцы на руках. Ведущий после выполнения упражнения обращает внимание участников группы на то, а любим ли мы себя, на каком месте «Я сам», проявляем ли мы заботу о себе.

Упражнение «Признание в любви»

Цель. Выразить свои чувства, признаться в любви своим детям.

Давно ли вы говорили своим детям, что вы их любите? А хотели бы сказать им о своих чувствах. Я вам сейчас помогу «признаться в любви» своим детям.

Раздаются изящнее разноцветные бабочки, цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий. Вы можете внутри этой бабочки написать слова любви своим дорогим детям, которым вы даровали жизнь. Может быть, попросить прощения, поблагодарить за что-нибудь, написать пожелание. А снаружи напишите от кого эта бабочка.

Завершение занятия.

Упражнение. «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для вас на этом занятии?
- Что вам понравилось?
- Что не понравилось?
- В конце занятия участники заполняют анкету «Обратная связь». (Занятие № 1).

Занятие № 3

Тема: Моё здоровье в моих руках. (совместное занятие с детьми)

Цель. Осознание важности разумного отношения к своему здоровью с самых





ранних лет. Определение вредных привычек. Знакомство с образом жизни других участников группы и выработка реальных «рецептов здоровья».

Ход занятия. Разминка

Цель: настрой на работу в группе, эмоциональная разрядка.

Упражнение «Звери»

Все встают в круг. Инструкция для участников: Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет (например, кошкой, белым бычком). После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя — присесть, а всех остальных — не дать ему это сделать.

Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундук). Все играющие стараются изо всех сил удерживать названного «зверя». Это упражнение даёт сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

Упражнение «Сущность метафор»

Цель: задуматься о своих особенностях, обсудить различные сферы здоровья.

Участникам (родителям и детям) предлагается выбрать высказывание, метафору (по количеству участников) и обсудить её всей семьёй, а затем представить её понимание группе.

«Душевное здоровье — это возможность жить полноценной жизнью».

(М. Полохеймо, финский врач).

«Что человек сделал, то у него и есть».

(В. Каппони, чешский психолог).

«Жить плохо мне, но это не причина, чтоб доставлять страдания другим».

(Эсхилл)

«При сомнении воздержись...»

(латинская пословица).

«Что легко? Давать советы другим...»

(Фалес, древнегреческий философ).

«Тот, кто отваживается на смелые поступки, порой рискует упасть».

(Т. Смоллетт, английский писатель).

«Потерпев поражение, начинай сначала».

(Французская пословица).

«Успешно прожить один день — с этого начинается искусство жить».

(А. Белоус, психотерапевт).

«Каждый сам является хозяином своего жизненного пути».

(народная мудрость).

«Хозяин своей судьбы тот, кто умеет пожинать плоды своих неудач».

(И. Н. Шевелев).

«Самое лучшее лекарство от стресса, психического утомления и депрессии — это обстоятельный и неспешный разговор с самим собой».

(Коричёл, английский врач).

«Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не просто несчастен, а плохо приспособлен к жизни».

(А. Эйнштейн).

«Моё собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек».

(Э. Фромм, английский психолог).

«Неважно, насколько нелеп, глуп и смешон я могу быть, это я, и я должен быть патриотом себя».

(Э. Шостром).

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение».

(Спиноза).

Тест «Моё здоровье»

Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Наверное, вы уже поняли, что лучше быть откровенным перед самим собой. Анализируя предлагаемые утверждения, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверж-



дение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы ещё можете ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно, если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привыч-

ками, которые пагубно влияют на ваш организм.

Упражнение «Мои вредные привычки»

У каждого из нас есть вредные привычки, которые, мягко говоря, не совсем полезны для здоровья, мы о них знаем, многие к ним привыкли и уже перестали делать попытки как-то изменить ситуацию, избавиться от этих привычек.

Сегодня у вас есть ещё одна возможность осознать свои вредные привычки и с помощью группы найти способ избавиться от них. Для этого вы сначала расскажете о своих вредных привычках членам малой группы (по 3-4 человека), а участники постараются найти наиболее действенный способ избавиться от них.

Часто участникам трудно начать откровенный разговор, тем более если в группе окажется не совсем знакомый человек. Снять эти проблемы можно подчеркнув, что каждый имеет право говорить только о том, что он считает нужным.

Примеры из практики: «Много ем после 7 часов вечера», «Много говорю по телефону», «Очень близко смотрю телевизор», «Иногда курю и выпиваю» и т.д.

Участник, который рассказал о своей вредной привычке, выслушивает советы остальных участников малой группы.

Беседа

Цель: формирование убеждения, что употребление наркотиков и психоактивных веществ является ложным способом решения жизненных проблем.

Ведущий. В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. Ведущий предлагает участникам представить, что среди них могут быть будущие знаменитости: артисты, спортсмены, политики, бизнесмены, учёные.





После этого ведущий напоминает, что среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от собственных пагубных пристрастий. Необходимо подвести участников к выводу, что такими людьми являются наркоманы.

Далее обсуждается, почему некоторые подростки выбирают такой путь. Обобщая ответы, ведущий называет наиболее типичные причины, по которым подростки становятся наркоманами:

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
4. Сенсация, возможность привлечь внимание.
5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

Особый акцент делается на том, что до 60% попробовавших наркотики из любопытства становятся наркозависимыми.

Упражнение-активатор

Цель: вернуться в состояние активности, бодрости. Передать по кругу: — пушинку;

- снежок;
- печеную картошку (горячую);
- живую мышь.

Упражнение «Аукцион идей»

Цель: создание положительной жизненной перспективы без употребления психоактивных веществ.

Ведущий предлагает детям и родителям выставить на аукцион свои идеи на предложение «По настоящему ценным в жизни является ...». Ведущий отмечает и подчёркивает идеи, связанные со здоровым образом жизни.

Упражнение «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

Цель: задуматься над своим образом жизни.

Ведущий. Вы, конечно, слушали или читали о том, что в мире существуют многочисленные медицинские школы, которые работают над составлением и проверкой различных оздоровительных систем. Правда, они зачастую очень противоречивы. Так, одна школа рекомендует пить перед едой небольшое количество жидкости, а другая, наоборот, категорически запрещает это делать, предвещая кошмарное будущее нарушителям этого запрета.

А что делать простому человеку, который не имеет медицинского образования или знакомого врача-диетолога? Остаётся прислушаться к мнению людей, которые живут рядом и довольно долго. Это долгожители, у которых кроме долгих лет за плечами огромный жизненный опыт.

Давайте сейчас представим себя долгожителем и составим собственный свод 10 заповедей здоровья. Каждый из вас будет в течение 3 минут составлять. А потом мы соберёмся в большой круг, заслушаем друг друга и, как совет старейшин, выработаем обобщённый перечень из 10 заповедей, или Рецепт долголетия. Причём чем больше ваших заповедей войдёт в обобщённый перечень, тем выше степень вашей «мудрости». Есть смысл побороться за звание «самого умного долгожителя».

При обсуждении ваших предложений возможна открытая дискуссия, в ходе которой вам придётся аргументировать свои утверждения. Поэтому при составлении своего перечня будьте готовы к необходимым аргументам, чтобы во время обсуждения иметь их под рукой.

Аппликация «Ангел семьи»

Цель: формирование позитивного образа будущего.



Ведущий. Создайте Ангела хранителя своей семьи, который поможет вам, и будет вас охранять. Родители вместе с детьми выполняют аппликацию, используя в своей работе любой материал (старые журналы, открытки, детские рисунки и т.п.)

Завершение занятия

Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для Вас на этом занятии?
- Что Вам понравилось?
- Что Вам не понравилось?
- Какое у Вас сейчас настроение? Никто не загрузил? Всё в порядке?

Вконец занятия участники заполняют анкету «Обратная связь». (Занятие № 1).

Занятие №4

Тема: Формирование у детей ответственности

Цель: Разобраться, что представляет собой чувство ответственности, каковы возможности его формирования у детей, в чём различие послушания и ответственности; дать понятие «внутренней мотивации».

Ход занятия. Разминка.

Упражнение «Молекулы»

Цель: Создание работоспособности и разделение на четыре подгруппы.

Все участники атомы. Они двигаются по типу «броуновского движения», иногда объединяясь в молекулы. Темп, направление, количество атомов в молекулах и места соединения задаёт ведущий. Например: «Молекулы, по три — локтями!» — все должны разбиться на группки по три человека и прижаться друг к другу локтями. Скорость указывается цифрой «Плюс 20» — растёт, «Минус 10» — уменьшается.

Упражнение. Мозговой штурм

Цель: Дать возможность группам разобраться в понятии «ответственность»
Лекция.

Большинство современных родителей понимают, как важно развивать чувство ответственности в детях.

Ответственность — это особое качество, которое не даётся человеку от рождения, а развивается с годами. Некоторым это даётся легко, другим же приходится прикладывать усилия и напрягать волю.

Послушание и ответственность — это не одно и то же. При послушании от ребёнка просто требуют выполнения порученного. Быть ответственным — значит самостоятельно принимать решение и осознанно его выполнять. Детей нужно учить и послушанию и ответственности, но бездумное послушание очень опасно.

Составляющие ответственности

1. Понимание задачи.

Это знание того, что нужно сделать и как это сделать. Ребёнок многое понимает по-своему. Для ясного понимания задачи нужно, чтобы родитель и ребёнок всё чётко обсудили между собой.

2. Согласие с поставленной задачей

У ребёнка должен быть выбор («Что ты будешь делать: возьмёшь пылесос или вытрешь пыль?»). Если есть выбор, то чувство ответственности будет проявляться на практике.

3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия

Родители должны учить подрастающего ребёнка не только слушаться старших (внешняя мотивировка), но и научить его самодисциплине. Можно помочь ему в этом, поощряя похвалой или на-





Литература

1. Артюхова И. «Для активных и любопытных»,
2. Байярд Р., Байярд Дж. «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей» М., Просвещение, 1991.
3. Бухарова С. «Давайте познакомимся», газета «Школьный психолог», № 22, 23, 24, 25, 2000.
4. Буянов М.И. «Ребёнку нужна родительская любовь» М. «Знание», 1984.
5. Викофф Д., Юнелл Б. «Воспитание без криков и шлепков», «Дрофа», 2003.
6. Захарова Е. «Семейная гостиная», газета «Школьный психолог», № 15, 2003.
7. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. «Я и другие. Тренинг социальных навыков». Ярославль. «Академия развития», 2001.

[17 — 44]

Концепции
и системы

68

градой, а по мере взросления он научится видеть перспективу, а не сиюминутный выигрыш.

Уровни воспитания ответственности:

Первый уровень. Ребёнок в качестве помощника.

Впервые принимаясь за какое-то дело, многие дети нуждаются в моральной поддержке и присутствии взрослого. Желательно вместе выполнять разные дела: накрывать на стол, делать заказ по телефону и т.п.

Второй уровень. Ребёнок нуждается в напоминании и в контроле.

Третий уровень. Выполняет задание самостоятельно.

Ребёнок не только сам выполняет всю работу, но и не нуждается в напоминании. Переход на этот уровень — цель наших усилий.

Условия воспитания ответственности

1. Самоуважение

Все дети нуждаются в положительной самооценке. Уверенный в себе ребёнок легче справляется с любой задачей.

2. Разумные ограничения

Они дают ребёнку чувство защищённости, позволяют ему вести себя правильно в обществе, где соседствуют разные ценности.

3. Продолжительность и постепенность

Ребёнок не может стать ответственным сразу, по мановению волшебной палочки. Это происходит постепенно, на протяжении многих лет. Предоставляйте ребёнку возможность проявлять самостоятельность, развивать свои способности, но учитывайте его возраст и опыт.

Нужно учитывать, что все дети разные: определите, что для вас наиболее

важно, что приемлемо для вашего ребёнка.

Для этого:

- поймите природу своих претензий, определите свои цели;
- учитывайте возрастные особенности ребёнка;
- принимайте в расчёт особенности характера; помните, что основные его черты закладываются в раннем детстве;
- учитывайте опыт ребёнка — то, что он уже умеет делать: даже неудачный опыт может принести пользу.

Упражнение «Определение ответственности»

Цель: Определить что лежит в основе ответственности.

Ведущий зачитывает ситуации и предлагает родителям определить, что лежит в их основе — ответственность, послушание или что-то другое. Работа может проводиться письменно, а по окончании ответы зачитываются и обсуждаются.

Примеры ситуаций

1. Маша быстро моет посуду, потому что знает, что не сможет посмотреть фильм, пока этого не сделает.
2. Аня любит читать. По возвращении из школы в понедельник она сразу же приступает к выполнению домашнего задания по чтению, хотя спрашивать её будут не раньше пятницы.
3. Коля хочет попасть на соревнования по плаванию. Каждый день он ходит в бассейн и тренируется.
4. Ваня обещал принести книгу своему школьному товарищу, но забыл.

Возможные варианты ответов:

1. Послушание.
2. Ответственность (девочка могла бы читать любую другую книгу).
3. Ответственность.
5. Ни послушание, ни ответственность.



Упражнение «Уровни ответственности»

Цель: Определить уровни ответственности. Примеры ситуаций

1. Дима выносит мусор сразу, как только ему об этом напомнят родители.
2. По субботам Оля пылесосит в квартире ковры и только потом идёт играть на улицу.
3. Женя убирает ванную комнату без чьих-либо просьб, но часто забывает что-нибудь сделать.
4. Кира согласилась делать уборку в своей комнате, но ей нужно постоянно помогать, иначе она будет отвлекаться.

Возможные варианты ответов:

1. Нуждается в контроле.
2. Все делает самостоятельно.
3. Нуждается в контроле.
4. Нуждается в помощи.

По окончании работы родители высказывают своё мнение, задают вопросы. Им вручается памятка «Об ответственности».

Упражнение. Завершение занятия

Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для вас на этом занятии?
- Что вам понравилось?

- Что не понравилось?

В конце занятия участники заполняют анкету «Обратная связь». (Занятие № 1).

Памятка для родителей об ответственности

Быть ответственным — значит самостоятельно принимать решение и осознавать необходимость действия.

Компоненты ответственности:

1. Понимание задачи.
2. Согласие с поставленной задачей.
3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия. Дети часто копируют поведение своих родителей.

Уровни ответственности:

Первый уровень. Ребёнок в качестве помощника.

Второй уровень. Ребёнок нуждается в напоминании и контроле.

Третий уровень. Выполняет задание самостоятельно.

Условия воспитания ответственности:

1. Самоуважение.
2. Разумные ограничения.
3. Продолжительность и постепенность.
4. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей.
5. Учёт особенностей характера.
6. Учёт личного опыта.

8. Марасанов Г.И.

«Социально — психологический тренинг», М, 1998.

9. Прутченко А. «Школа жизни» (специализированный тренинг-марафон), газета «Школьный психолог». № 27. 1998.

10. Фромм А. «Азбука для родителей» М., «Знание», 1994.

11. Хоментаскас Г.Т. «Семья глазами ребёнка», М, «Педагогика», 1989.

12. «Я хочу провести тренинг». Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путём. Новосибирск, 2000.

