Муниципальное бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической , медицинской и социальной помощи «Вектор» муниципального образования «Город Донецк»

(МБУ ЦППМСП «Вектор)

Комплексная психолого-педагогическая программа по работе с несовершеннолетними и их родителями находящимися в трудной жизненной ситуации

«Семейный вектор»

Количество часов: 18 часов.

Программа составлена: педагогом-психологом МБУ ЦППМСП г.Донецка Н.И.Алтуховой, педагогом-психологом МБУ ЦППМСП г.Донецка Н.И.,И.О.Рядновой.,социальным педагогом МБУ ЦППМСП О.М.Карповой.

Аннотация

Изменения, происходящие в обществе в последние годы, касаются самых разных сторон жизни. Данная программа, в которой рассматривается подход психолога к решению проблемы ребенка и семьи в целом является шагом в направлении формирования психологического мышления и психологической культуры общества. Предлагаемые варианты групповой работы в ходе реализации программы для родителей и детей, направлены на поиск совместных решений, сближения двух миров-столь близких, взаимозависимых, но, к сожалению, не всегда мирно сосуществующих.

Для помощи несовершеннолетним и их родителям находящимся в трудной жизненной ситуации педагогами-психологами совместно с социальным педагогом была создана настоящая комплексная программа, которая направлена на просветительско-профилактическую, коррекционно-развивающую работу с такими целевыми группами как: семьи находящиеся на в социально опасном положении, состоящие в едином областном банке семей: нуждающиеся в социальной помощи в следствии кризиса детско-родительских отношений, несовершеннолетних состоящих на учете комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Психолого-педагогическое и социально-педагогическое сопровождение по программе также направлено на помощь в социальной адаптации, коррекцию межличностных взаимоотношений обеспечивающее развитие навыков неконфликтного взаимодействия, эмпатии, формирование положительных жизненных установок и системы ценностных ориентаций; коррекцию эмоциональной сферы личности, деструктивных форм поведения и обучение гармоничным способам взаимодействия несовершеннолетних с родителями (законными представителями) в семье и социуме. На одном из первых мест в работе с несовершеннолетними стоит задача сохранения физического, психического и духовного здоровья подростков - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов, обучающихся из неблагополучных семей, оказания комплексной помощи подросткам. Комплексная программа так же направлена на работу с родителями (законными представителями) несовершеннолетних для их психолого-педагогического, социально-педагогического и правового просвещения: повышения уровня психологической культуры, психологической компетентности, гармонизации детско-родительских отношений.

Одним из приоритетных направлений деятельности в работе с участниками этой группы, является комплексный подход, создание единого

воспитательного пространства, своевременная профилактика факторов социальных рисков, инновационный, интерактивный подход.

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа

Несовершеннолетние от 12-17лет и их родители (законные представители).

Сведения о виде, направленности программы

Комплексная просветительско-профилактическая, коррекционно-развивающая программа направлена на повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) на помощь несовершеннолетним, испытывающим трудности в социальной адаптации, социализации, эмпатии, межличностных коммуникативных отношениях, испытывающих трудности в формировании благоприятных жизненных установок и ценностных ориентациях, профилактику неустойчивости эмоционально-волевой сферы личности, обучение участников мероприятий позитивным способам взаимодействия, гармонизацию детско-родительских взаимоотношений.

Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей

Целевой аудиторией программы является категория семей, нуждающихся в особом внимании в связи с высокими факторами риска уязвимости –дети, находящиеся в трудной жизненной, кризисной ситуации; дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети- вынужденные мигранты, дети-имеющие правонарушения, дети, переживающие распад семейного очага, и их родители и/или (законные представители).

Описание социально-психологических особенностей целевой аудитории: сложности коммуникации, выражения эмоций, эмпатии, непринятие себя, сложности социальной адаптации, профориентации, склонности к правонарушениям, внутрисемейное неблагополучие, эмоционально-волевая неустойчивость.

Целевая группа, которой адресована программа, описание ее социально-психологических особенностей.

Целевой группой программы являются несовершеннолетние от 12 до17лет, нуждающиеся в особом внимании и их родители (законные представители) испытывающие жизненные трудности, кризисные ситуации, состоящие на учете в областном банке семей и т.д.

Сфера применения (сфера трудностей)

Преодоление трудностей:
-в социальной, эмоционально-волевой, правовой, коммуникативной сфере.

Типы трудностей и проблемы, на решение которых направлена программа

Преодоление трудностей:
-в сфере социальной адаптации: повышенный уровень межличностных конфликтов среди сверстников и взрослых, девиантное, асоциальное поведение;
-в эмоциональной сфере:эмоционально-волевая неустойчивость, незрелость, повышенный уровень тревожности, агрессии, ригидности;
-в коммуникативной сфере: трудности коммуникации, низкий уровень эмпатии;

Цель программы:

Создание эффективной модели профилактики, направленной на сохранение и восстановление семейной среды развития и воспитания детей,проживающих в социально опасном положении. Снижение числа семей,находящихся в социально опасном положении, путем вовлечения семей в профилактико-просветительские мероприятия.

Задачи программы:

1. Осуществление диагностической работы (анкетирования) на предмет типа семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям и гармоничности семейных отношений в целом.
2. Здоровьесбережение. Пропаганда на сохранение и укрепление здоровья категории «группы риска», формирование у них навыков организации здорового образа жизни, сохранения семейных ценностей.
3. Информационно-просветительская работа с целью профилактики асоциальных явлений, дисгармонии семейных отношений, нарушений в семейном воспитании.
4. Формирование мотивации у несовершеннолетних на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.
5. Обучение приёмам поведения в трудных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности, экологической и общей культуры.
6. Обеспечение мотивации родителей на совместную деятельность со специалистами по вопросам формирования здорового образа жизни детей.

7. Развитие социальной активности, побуждение и привитие интереса к себе и окружающим.
8. Обучение навыкам саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, критическому мышлению.
9. Оптимизация положительного опыта, нивелирование опыта девиантного поведения, создание и закрепление позитивного образа поведения.

Сроки реализации программы (период времени/количество часов)

Программа была реализована с июня 2024 года по декабрь 2025 год (в течение1 года,6 месяцев). Количество занятий 18.
Время проведения занятий от 1часа 30 минут до 2 часов.

Этапы и алгоритм реализации программы

1.Подготовительный (информационно-аналитический)
2.Практический (просветительско-профилактический)
3.Контрольно-оценочный.

Программа мероприятий составлена из трех блоков в которых мероприятия предусмотрены:
-для несовершеннолетних;
-для родителей (законных представителей;
-совместные детско-родтительские мероприятия.

Этапы	Сроки	Содержание
Диагностический	Июнь 2024г	Анкетирование
Практический	Сентябрь - декабрь	Проведение групповых занятий с подростками и их родителями(законными представителями)
	В течение всего периода по необходимости	Индивидуальное консультирование, (по необходимости).
	В течение всего периода по	Индивидуальная работа с подростками в процессе реализации программы (по необходимости).

	необходимости	
	В течение всего периода по необходимости	Индивидуальная диагностика (по необходимости)
Контрольно-оценочный	Декабрь 2025г	Проведение итогового диагностического обследования подростков по изучению уровня развития внутренних ресурсов (эмпатия, тревожность, самооценка, коммуникативные навыки).
	декабрь	Анализ результатов диагностики и эффективности реализации программы на основании результатов диагностики.
	В конце каждого проведенного мероприятия	Анкета обратной связи для родителей(законных представителей).

Методическое обеспечение программы

Научно методическое обеспечение:

1.Неделя психологии-2022 в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие/ подобщей редакцией Л.П.Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет.—Москва: МГППУ,2022.-49с.-LSBN 978-5-94051-273-8.

2.Методические рекомендации «Неделя психологии» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации март, 2023г.-96с.

3.Профилактика отклоняющегося поведения у детей и подростков Методические рекомендации для психологов Ростов н/Д,2002.50с.,Серия: профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Выпуск 3.,Чаусова Л.К., Гейденрих Л.А;

4.Тренинг взаимодействия родителей с детьми.-СПб.:Речь,2005-150с,илл.

5.Министерство образования Российской Федерации «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления

распространению наркомании»: Наглядно методическое пособие/С.Б.Белогуров, В.Ю.Климович.-М.:Центр «Планетариум»,2003.-96;
6.Родительский всеобуч «Чтобы ребенок не вырос подранком» Г.Н.Тростанецкая, А.А.Гериш. Министерство образования Российской Федерации. Издательство «Эфлакс»,2003г.
7.Программа «Все, что тебя касается» Фонд «Здоровая Россия» Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В.,Фролов С.Аг. Москва 2014г.
8. «Уроки психологии» О.В.Хухлаева Москва: Генезис,2017г.,
9.Программа «Семейный разговор» Центр практической психологии образования» под руководством Мелентьевой О.С.,Одинцовой М.А.,
10.Методические рекомендации. Федеральный подростковый центр#Родительская гостиная.,2024-2025г.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Семейный кодекс РФ;
- Федеральный закон от 29декабря 2012г№273-ФЗ» Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями от 03.08.2018г№329-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июля 1998г№124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 04.06.2018г№136-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999г№120-ФЗ «Об основах системы профилактики и безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 27.06.2018г№170-ФЗ.
- Распоряжение правительства РФ от 23.01 2021г.№122 (ред. От 27.10 2023) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках десятилетия детства, на период до 2027 года».
- Указ президента РФ от 17.05.2023г.№358 «О стратегии комплексной безопасности детей в Российской федерации на период 2024 года».
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России от 2003г.

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики, на которые программа оказывает эффект

Проведенный анализ диагностического исследования позволил выявить уровни психологических, эмоциональных и коммуникативных критериев:

Реализация данной программы оказала положительное влияние на:

1.Психологический критерий: тревожность и самооценку подростков «группы риска» через повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

2.Эмоциональный критерий: способности к сочувствию и сопереживанию окружающим, таким образом повышен уровень эмпатии.

3.Коммуникативный критерий: в проявлении инициативы в общении, адекватной реакции в сложной ситуации, нахождение компромисса.

4.Уровень психолого-педагогической грамотности родителей: гармонизация детско-родительских взаимоотношений, повышен уровень психолого-педагогической компетентности в воспитании несовершеннолетних детей.

Ожидаемые результаты реализации программы

1.Выявление основных причин проявления конфликтного поведения несовершеннолетних.

2.Повышение уровня воспитанности, коррекция навыков общения и культуры поведения несовершеннолетних и их родителей.

3.Создание благоприятной социальной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.

4.Повышение психологической компетентности, устойчивости и уровня психологического и физического здоровья группы.

5. Снижение количества несовершеннолетних склонных к девиантному, асоциальному, противоправному поведению.

6.Формирование у несовершеннолетних знаний и представлений об общечеловеческих, семейных, духовно-нравственных ценностях.

7. Рост заинтересованности родителей (законных представителей) в оздоровлении подрастающего поколения и гармонизации детско-родительских, семейных отношений.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Диагностические методики используемые для оценки достижения планируемых результатов: Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан. Диагностика самооценки и уровня притязаний Т.В.Дембо.,С.Я.Рубинштейн. Экспресс диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупов. Диагностика

сформированности коммуникативных способностей В.В.Синявский, В.А.Федорошини, методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО; Е. А. Климова), анкеты для родителей «Стиль семейного воспитания», бланки обратной связи для родителей(законных представителей).

Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные критерии:

-повышение уровня коммуникативных способностей, психологической культуры;

-выраженное изменение деструктивных форм поведения на адаптивные, социально активные и творческие виды деятельности;

-приобретение навыков эмоциональной саморегуляции;

-развитие способности к эмпатии.

Используемые методики и технологи в реализации программы и их источники

- Психологические игры, тенинги и упражнения;
- Методы «Мозговой штурм», «Разминка»;
- Игры-активаторы;
- Дискуссии;
- Профилактические лектории;
- Ролевые игры;
- Техники «Гештальт-терапии».
- Техники «Арт-терапии».

Учебно-тематический план программы

№	Сроки реализации	Наименование	Всего часов	Ответственный
1	Июнь	Знакомство группы, оказание первичной консультационной помощи, первичная диагностика.	2 ч	Педагоги-психологи, социальный педагог
2	Август	Круглый стол1. «Семейная гармония» (для родителей)	1,5ч	Педагоги-психологи, социальный педагог
3	Сентябрь	тренинг 2. «Жизненные ценности».(для подростков)	2 ч	Педагоги-психологи

4	Октябрь	тренинг 3. «Счастливая семья». (для родителей).	1,5ч	Педагоги-психологи, социальный педагог
5	ноябрь	тренинг 4. «Быть счастливым». (для подростков)	1,5ч	Педагоги-психологи
6	декабрь	тренинг 5. «Целеполагание». (для подростков)	1,5ч	Педагоги-психологи
7	январь	Семинар-практикум 6. «Поощрение и наказание в жизни ребенка»(для родителей)	1,5ч	Педагоги-психологи, социальный педагог
8	февраль	тренинг 7. «Семейные традиции как семейные ценности» (детско-родительское мероприятие)	1,5ч	Педагоги-психологи, социальный педагог
9	март	Тренинг 8. «Семейный код общения»(детско-родительское мероприятие)	1,5ч	Педагоги-психологи
10	апрель	тренинг 9. «Я и закон». Профилактико-просветительский тренинг(для подростков)	1,5ч	Педагоги-психологи, инспектор ПДН, комиссии КДН и ЗП
11	май	тренинг 10. «Мои таланты-мои ориентиры». Профориентационно-диагностический тренинг.(для подростков)	1,5ч	Педагоги-психологи, специалист городского центра занятости
12	июнь	тренинг 11. «Я-родитель» (детско-родительское мероприятие)	1,5ч	Педагоги-психологи
13	август	тренинг 12.«Умей сказать-НЕТ», «Кто виноват и что делать»?(для подростков)	1,5ч	Педагоги-психологи
14	Сентябрь	тренинг 13 «Моя стабильность-моя сила», «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги». (для подростков)	1,5ч	Педагоги-психологи
15	Октябрь	Тренинг 14 «Десять шагов навстречу друг другу» (для родителей)	1,5ч	Педагоги-психологи, Социальный педагог

16	Ноябрь	Акция с элементами тренинга 15 «Мама-главное слово в каждой семье (детско-родительское мероприятие)	1,5ч	Педагоги-психологи
17	Ноябрь	Семинар-практикум -16 «Поощрения и наказания в жизни ребенка» (для родителей)	1,5ч	Социальный педагог
18	Декабрь	Практическое занятие -17 «Культура питания, движения, прикосновения» (для родителей).	1,5ч	Социальный педагог, валеолог центра
19	Декабрь	Тренинг-18 «Разрешение конфликтов с ребенком и как их избежать»? Итоговая диагностика.	1.5ч	Педагоги-психологи

Ресурсы для эффективной реализации программы

1.1. Требования к специалистам

Педагоги-психологи, социальные педагоги(ведущие) реализующий программу, должны:

- Обладать качествами открытости, доброжелательного отношения к коллегам.
- Владеть навыками ведения группового взаимодействия с участниками программы, навыками динамического наблюдения, которые позволяют своевременно замечать непосредственную психологическую информацию о реакциях, состояниях участников программы.
- Владеть искусством коммуникации без навязывания своей точки зрения, не оказывать психологическое давление на аудиторию своим авторитетом.
- Обладать способностью генерировать новые идеи, направлять на поиск путей решения поставленных проблем.
-Проявлять способность быстрого реагирования на нестандартные ситуации, создавать в группе положительную обратную связь.

- Знать различные варианты выхода из конфликтных ситуаций и уметь прогнозировать возникновение конфликтов.
-Демонстрировать высокий уровень профессиональной компетентности, соответствующий направлению программы; не допускать нарушений конфиденциальности.
- Владеть методами психологической диагностики для выявления динамики эффективности и продуктивности коррекционной работы.

1.2. Перечень учебных и методических материалов.

Программа в полной мере обеспечена учебно-методическими материалами, пособиями, раскрывающими формы, средства, методы взаимодействия участников реализации Программы. В активе Программы имеются методические материалы, содержащие конкретные рекомендации по реализации содержания Программы, конспекты занятий, упражнения, сценарий игр, диагностический инструментарий.

Перечень методических материалов:
- диагностический инструментарий для выявления уровня развития внутренних ресурсов подростков: психологических (уровень тревожности, самооценки) эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных;
-учебно-тематический план программы;
-сценарии практических тренингов по программе:
-психологическая игра «На что потратить свою жизнь»?!;
-раздаточные материалы на каждого участника группы;
- тематические презентации к тренингам и мероприятиям;
-бланки обратной связи.

1.3. Требования к материально-технической оснащенности

Материально-техническое обеспечение программы представлено помещением для групповой работы, оборудованным в соответствии с требованиями Сан Пин.
Проектор для демонстрации презентаций, видеофильмов и мультимедийных игр, музыкальная колонка, мольберт.

Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Администрация учреждения: -создает условия для реализации программы. Осуществляет контроль за реализацией программы. Соблюдает нормативные требования к хранению документации отражающее реализацию программы. Принимает добровольное участие в реализации программы.
Участники программы (дети и их родители/законные представители) - соблюдают субъект-субъектное взаимодействие в психолого-педагогических мероприятиях. Соблюдают конфиденциальность информации при необходимости, озвученной на тренингах. Соблюдают вежливость и корректность в процессе межличностного взаимодействия в группе.
Педагоги-психологи: несут ответственность за реализацию программы, обеспечение достижения целей программы, количественных и качественных показателей реализации программы. Несут ответственность за соблюдение корректности в проведении и интерпретации диагностических данных, полученных в ходе реализации программы. Поддерживают атмосферу психологической безопасности. Соблюдают корректность и вежливость в процессе межличностного взаимодействия. Поддерживают в группе положительный эмоциональный настрой.

Гарантия прав участников

Психолог, социальный педагог (психологи, реализующие программу) исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, гарантированных Конституцией Российской Федерации, Уставом организации;

Участники программы должны быть извещены о цели работы, применяемых методах и способах получения информации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Программа утверждается директором учреждения. Контроль над реализацией программы осуществляется директором.

Ответственный координатор и ведущий тренингов-педагог-психолог по данным первичной диагностики, наблюдений в ходе практических занятий осуществляет контроль и вносит по мере необходимости корректировки в свою деятельность. После проведения итогового занятия с помощью диагностического инструментария посредством сравнения первичной и контрольной диагностики делает вывод о результативности проведенных занятий.

Факторы влияющие на достижение результатов программы

Системность посещения психологических тренингов, взаимодействие с системами профилактики КДНи ЗП, сотрудничество с родительской общественностью, комплексностью подхода в реализации программы.

Сведения о практической апробации программы и результаты подтверждающие эффективность реализации программы

Реализация программы осуществлялась на базе МБУ ЦППМСП «Вектор» гДонецка .
Количество участников 33 семьи находящиеся в социально опасном положении. В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 12-17 лет.

Таблица1

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

уровень	Уровень личностной тревожности		Уровень самооценки		Уровень притязаний		Уровень эмпатии		Уровень коммуникативных способностей	
	Начало занятий	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**	**Начало занятий**	**Конец занятий**
Высокий	**67%**	**0%**	**14 %**	**85%**	**13 %**	**87%**	**5%**	**89%**	**1%**	**91%**
Средний	**19%**	**100 %**	**2%**	**15%**	**6%**	**13%**	**5%**	**11%**	**14%**	**9%**
низкий	**14%**	**0%**	**84 %**	**0%**	**81 %**	**0%**	**90%**	**0%**	**85%**	**0%**

Вывод: сравнительный анализ результатов исследования внутренних ресурсов подростков (психологических, эмоциональных, коммуникативных) позволяет сделать вывод о положительной динамике развития внутренних ресурсов за счет комплекса занятий.
Выводы, сделанные на основании данных исследования, позволяют утверждать, что разработанная и проведенная работа имело положительное значение для развития внутренних ресурсов подростков, что положительно влияет на их поведение.

Прилжение1

Круглый стол №1
«Семейная гармония»
(для родителей)

Цель: Развитие навыка конструктивного общения родителя (законного представителя) с ребенком и содействие в создании эмоционально благоприятной атмосферы в семье.

Задачи:

- повысить педагогическую и психологическую компетентность родителей;
- помочь родителям гармонизировать общение с ребенком, адекватно оценивая уровень его развития и возрастные особенности;
- научить родителей определять адекватные пути взаимодействия с ребенком путем установления оптимальной дистанции и пространства общения;
- способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Материалы: бэйджики, мяч, музыкальное сопровождение при выполнении упражнений 2 музыкальных фрагмента, проектор, презентация, видеоролик, мольберт, ватман, ручки по количеству гостей, фломастеры, маркеры, цветные листы бумаги, памятки по количеству гостей.

Ход занятия

Каждый участник заходит в зал и присаживается за столы, расположенные по кругу.

Приветствие:

-приветственное слово психологов, для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно, я предлагаю Вам поприветствовать друг друга с помощью упражнения «Комплимент».

1. Упражнение “Мое имя и качество”.

Цель: познакомить участников друг с другом, расширить их представления друг о друге, подчеркнуть индивидуальность каждого, создать эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Время: 5 минут.

Материалы: маленький мячик.

Содержание: начнем нашу работу со знакомства: каждый из вас будет по кругу передавать друг другу мячик и называть свое имя и качество личности, которое у вас есть и которое вы считаете самым важным или главным в вашей личности. Второй участник называет свое, третий – называет свое имя и качество. Каждый следующий – называет свое.

Анализ: трудно ли было определиться с качеством и произнести его вслух?

2. Анкетирование
3. Презентации “Особенности общения с ребенком в семье”.
Или Мини-лекция: “Особенности общения с ребенком в семье”.
Цель: дать родителям полное представление об общении, показать важность и значимость конструктивного общения для полноценного развития ребенка.
Время: 10 минут.
4. Упражнение “Мой ребенок”.
Цель: укрепление позитивных родительских установок в воспитании ребенка.
Время: 10 минут.
Материалы: мягкая игрушка или мяч.
Содержание: каждому родителю предлагается высказаться по кругу, передавая игрушку, и закончить предложение: “Я точно знаю, что мой ребенок…”.
Анализ: трудно ли было закончить предложение и произнести его вслух?

5. Игра «5 имен».

Цель: понимание родителями насколько хорошо они знают своего ребенка, ближайшее окружение ребенка и его предпочтения.

Материалы: листы для записи, ручки.

Предлагается родителям написать 5 имён друзей своего ребенка, 5 любимых увлечений своего ребенка, 5 занятий, дел или обязанностей которые не любит Ваш ребёнок, 5 самых запомнившихся для него жизненных событий, 5 его любимых блюд, 5 его не любимых блюд.

Не всегда взрослые могут точно назвать интересы своего ребёнка, и эта игра помогает им больше узнать о сыне или дочери.

6. Упражнение “Снежинки”.
Цель: акцентировать внимание замещающих родителей на том, что все дети разные и воспринимают информацию по-разному (по-своему).
Время: 10 минут.
Материалы: тетрадные листочки.
Содержание: психолог дает инструкцию, которую участники должны выполнять: возьмите листок, сложите его пополам, оторвите правый верхний угол, сложите еще раз пополам, еще раз оторвите правый верхний угол, еще раз сложите пополам и еще раз оторвите верхний правый угол. Разверните листок и посмотрите, что у вас получилось.
Анализ:

- Что вы видите? (ответ: снежинки)

- Они все разные и ли одинаковые?
- Почему это произошло?
- Можно сказать, что кто-то не справился с заданием?

Еще раз обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан четкий алгоритм действий. Это говорит о том, что все мы разные, взрослые и дети, и та информация, которую мы слышим, воспринимается каждым по-разному.

7. Упражнение “Психологическая скульптура”.

Цель: помочь родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам надо поделиться на пары. Один из них встает на стул, а другой садится на стул (на корточки). Участникам предлагается начать вести беседу, при этом зафиксировать, что видит каждый из них. Затем надо поменяться местами.

Анализ: провести рефлексию, обратить внимание на то, что наилучший и продуктивный контакт происходит тогда, когда собеседники занимают позицию “глаза в глаза”.

8. Упражнение “Дистанция общения”.

Цель: помочь замещающим родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырех метров и продолжить вести беседу.

Анализ: провести рефлексию, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что, если физическая дистанция велика, то контакт между взрослыми и детьми затруднен и вряд ли будет вообще возможен.

9. Упражнение “Пространство общения”.

Цель: помочь замещающим родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Время: 10 минут.

Материалы: не требуются.

Содержание: участникам предлагается повернуться друг к другу спиной и начать беседу.

Анализ: провести рефлексию; довести информацию: для того, чтобы получилось содержательное общение, чтобы обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не “рядом” и не “над”, а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

10. Подведение итогов.

Цель: получение обратной связи от участников.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк отзывов.
Содержание: участники могут высказать свое мнение по поводу совместно проведенной работы. Каждый участник высказывает свое мнение от проделанной работы и делится своими впечатлениями с записью в бланке.
Анализ:

- Какое у вас самочувствие?
- Что понравилось, запомнилось?
- Какое упражнение показалось сложным?
- С каким настроением вы уходите с занятия?

11. Упражнение «Ветка пожеланий»
Цель: закрепить доброжелательный настрой участников группы с учетом их индивидуальности; возможность выражения позитивных эмоций, закрепление позитивного настроения.
Время: 10 минут.
Материалы: мольберт с изображением ветви, шаблоны листочков дерева, ручки, фломастеры.
Содержание: ведущий показывает группе мольберт с изображением ветви на нем и говорит о том, что это ветвь дерева, но без лепестков. Задача группы создать ветку пожеланий группе. Каждый участник пишет на листике свое пожелание всей группе и приклеивает его к изображению на мольберте. В результате получается ветка пожеланий.
По окончании мероприятия родителям вручаются памятки **“Особенности общения с ребенком в семье”.**

Психологический тренинг №2
«Жизненные Ценности» (для подростков)

Цель – профилактика девиантного поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно - целевой) позиции.
Задачами реализации поставленной цели являются:
Развивать позитивное самосознание.
Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
Обучать работать в команде.
Сформировать отношение к жизни как к ценности.
Материально -техническое обеспечение и специальное оборудование: стулья по количеству участников группы, 1 большой стол, цветные стикеры, ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, презентация «Жизненные ценности», слайд – шоу игры « На что потратить свою жизнь» ,маркеры,ручки, цветные карандаши и краски. Стенд «жизненные ценности» с размещенными высказываниями мудрых людей, символическое «дерево жизни», раздаточный материал к игре (жетоны, карточки с ценностями), листы формата А 4 по количеству участников, цветные ленточки, памятки, музыкальное сопровождение (звуки природы).
Требования к ведущему: педагогическое образование, профессиональные навыки, опыт

проведения групповых мероприятий.

Ожидаемые результаты:

1.Формирование адекватной самооценки, снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

2. Развитие навыка планирования своего жизненного пути для достижения своих целей.

3.Выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению.

4.Достижение внутренней согласованности личности.

Этапы подготовки и проведения занятия:

Подготовительный: изучение интернет-ресурсов, выбор видео презентации, слайд-шоу для игры, подготовка раздаточного и информационного материала участникам мероприятия.

Основной: проведение мероприятия в соответствии со сценарием.

Заключительный: в результате социологического опроса и анализа индивидуальной итоговой творческой работы «Ценностный портрет» выявлены позитивные изменения после проведения мероприятия:

-повысилась самооценка;

-научились ставить цель;

- научились работать как в группе, так и самостоятельно, уважать мнение других;

-научились находить проблему, формулировать ее и находить пути ее решения;

-сформировалось позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Вопросы рефлексии: Понравилось ли вам сегодняшнее мероприятие? Довольны ли вы своей сегодняшней работой? Пригодятся ли знания, умения, навыки, полученные на сегодняшнем занятии в дальнейшей жизни?

Последним говорит ведущий, подчеркивает важность прошедшего занятия не только для ребят, но и для себя. Благодарит всех за участие, активность и откровенность

Ход занятия

Организационный момент.

Приветствие ведущего: Здравствуйте дорогие ребята! Сегодня вы станете участниками тренинга на котором мы познакомимся с очень важными темами, которые сопровождают нас на всем жизненном пути! Название темы Вы угадаете сами! А начнем мы его с приветствия друг друга!

Упражнение№1 Приветствие «Комплимент».

Цель: настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Инструкция: Выполняем упражнение по кругу. Поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, … (называете имя)!» и добавьте какой- либо комплимент!

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет и добавляет свой комплимент. И так по кругу. Комплименты повторяться не должны.
Комментарий. Упражнение используется как разминка в начале работы.

Упражнение№2 Показ презентации «Ценности жизни»
*Цели:*1.Сформулировать собственные жизненные ценности.
2.Объяснить, как эти ценности влияют на нашу жизнь.
3.Задуматься о важности определения основополагающих для выбора жизненной стратегии жизненных ценностей.
После просмотра презентации: Ведущий задает вопросы по содержанию просмотренного материала:
-*Ребята Вам понравилась презентация?*
-*Какие чувства она вызывает?*
-*Как по Вашему мнению называется тема нашего мероприятия?*
Ведущий: Конечно, сегодня речь пойдет о ценностях нашей жизни. И тема нашего занятия «Ценности жизни»!

Упражнение №3 ***«Цели»***
Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.
Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "**Каковы мои жизненные цели**?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.
Возьмите второй лист и напишите сверху: "**Как я хотел бы провести ближайшие 3года?"**. Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.
Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "**Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?".** Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.
На четвертом листе выпишите **три цели**, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.
Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех

листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».
Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.
Вопросы ведущего: Что необходимо использовать для достижения целей? Конечно же ресурсы!

Упражнение №4 «Ресурсы для достижения цели»
Цель: поиск ресурсов, необходимых для достижения цели.
Инструкция: на раздаточном материале (шаблоны цветов) с множеством лепестков. В центре цветка написать слово ЦЕЛЬ а на лепесточках прописать ресурсы, необходимые для достижения целей. (Предложить участникам примеры ресурсов, из которых они, на свое усмотрение выберут такие, которые им понадобятся для достижения своих целей.
Комментарий. В конце упражнения участникам предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь им в достижении целей.

Список ценностей.
А. Терминальные ценности (ценности – цели).

1. активная, деятельная жизнь.
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом).
3. здоровье (физическое, психическое).
4. интересная работа.
5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве).
6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).
8. наличие хороших и верных друзей.
9. хорошая обстановка в стране, в нашем обществе, сохранение мира между народами (как условие благополучия каждого).
10. общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе).
11. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).
12. равенство (братство, равные возможности для всех).
13. самостоятельность как взаимность в суждениях и оценках.
14. свобода как независимость в поступках и действиях.
15. счастливая семейная жизнь.
16. творчество (возможность творческой деятельности).
17. уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений).

18. удовольствие, жизнь полная удовольствий, развлечений, приятное проведение времени).

Б. Инструментальные ценности (ценности – средства, ресурсы).

1. аккуратность(чистоплотность, умение содержать в порядке свои вещи, порядок в делах).
2. воспитанность (хорошие манеры, вежливость).
3. высокие запросы (высокие притязания).
4. жизнерадостность (чувство юмора).
5. исполнительность (дисциплинированность).
6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).
7. непримиримость к недостаткам в себе и в других.
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура).
9. ответственность (чувство долга, умение держать слово).
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные рациональные решения).
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).
12. смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов.
13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).
14. терпимость к взглядам и мнениям других (умение прощать другим ошибки, заблуждения).
15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки).
16. честность (правдивость, искренность).
17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).
18. чуткость (заботливость).

Упражнение№5 Игра «На что потратить свою жизнь»?

Цель: формировать ответственное отношение к собственной **жизни** и умение осознанно выбирать важнейшие **жизненные ценности**.

Ведущий: сейчас мы проведем игру, которая называется “На что потратить свою **жизнь**?” Она поможет каждому ответить на поставленный вопрос.

Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут **равноценны** сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!

(Раздать каждому участнику жетоны. Заранее заготовьте достаточное количество карточек с названиями **ценностей**.)

Правила игры: Слайд.

1. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: “потратить” жетоны или “сэкономить”.

2. На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

3. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

4. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с “торгов”.

5. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить.

Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара **ценностей**:

1. Слайд

а) Хорошая просторная квартира либо дом. *(1 жетон)*
б) Новый спортивный автомобиль. *(1 жетон)*

Кто желает приобрести один из двух предложенных “товаров”?

(Показать группеслайды с названиями двух первых “товаров”. Ведущий или его помощник обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной **ценности**.)

2. Слайд

а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. *(2 жетона)*
б) Полная гарантия того, что девушка (юноша, на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж, действительно в недалеком будущем станет вашей женой *(вашим мужем)*. *(2 жетона)*

3. Слайд

а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. *(1 жетон)*
б) Один настоящий друг. *(2 жетона)*

4. Слайд

а) Хорошее образование. *(2 жетона)*
б) Предприятие, приносящее большую прибыль. *(2 жетона)*

5. Слайд

а) Здоровая семья. *(2 жетона)*
б) Всемирная слава. *(3 жетона)*

Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона.

6. Слайд

а) Изменить любую черту своей внешности. *(1 жетон)*
б) Быть всю **жизнь довольным собой**. *(2 жетона)*

7. Слайд

а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. *(2 жетона)*
б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. *(2 жетона)*

Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в **жизни есть вещи**, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.

8. Слайд

а) Чистая совесть. *(2 жетона)*
б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. *(2 жетона)*

9. Слайд

а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. *(2 жетона)*
б) Возможность заново пережить *(повторить)* любое 1 событие прошлого. *(2 жетона)*

10. Слайд

а) Семь дополнительных лет **жизни**. *(3 жетона)*
б) Безболезненная смерть, когда придет время. *(3 жетона)*

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры

Я предлагаю вам обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?”

(Вероятнее всего, вы услышите от ребят следующие предложения: “Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться”; “Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже”; “Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов”. Спросите учащихся, не считают ли они, что игра от этого станет более интересной. Помогите учащимся увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, ты отдал жетон за изменение внешности - значит, ты придаешь большое значение тому, что думают о тебе окружающие. Если предпочел быть довольным собой - значит, больше ценишь свое мнение о себе.)

Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в **жизни так не бывает**. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно “отменить” последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной **жизни**, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных **ценностях.**

4. Заключительная часть **игры**

Ребята, вспомните, какие “**ценные** вещи” вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: “Я отдал **жизнь недаром**: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно **ценно”**. Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил **жизнь совсем не на то**. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: “Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее”.

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной **жизни**! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою **жизнь дешево**. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

5. Подведение итогов

Вопросы ведущего:

1. Что вы узнали о своих **жизненных ценностях благодаря игре**?

2. Что, по-вашему, люди ценят из того, что для вас не представляет интерес?

3. Какие из ваших **ценностей**, на ваш взгляд, не являются **ценностями для других**?

4. В чем больше всего проявляется влияние **ценностей на жизнь человека**?

(В иерархии **ценностей**, т. е. в порядке их распределения по важности. Например, каждый из нас в той или иной степени ценит свободу. Если, однако, "**жизнь** в мире и согласии с окружающим" для вас важнее, чем свобода, вы согласитесь на рабство (на потерю свободы, лишь бы обрести мир и согласие. Иными словами, именно приоритет той или иной **ценности** по отношению к другим сильнее всего влияет на нашу **жизнь и на жизнь окружающих**.)

6. Рефлексия: Упражнение ***«Пожелание»*:** участники тренинга пишут на листах бумаги какое-либо пожелание и кладут их в центр стола или можно приклеить на стенд для творческих работ, мольберт. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг любуются множеством пожеланий. Затем каждый берет по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями. Желательно после игры подвести участников мероприятия к информационному стенду «Жизненные ценности» где находятся высказывания великих мыслителей на эту тему и предложить зачитать их вслух.

№6 Итоговое упражнение «Ценностный портрет»

Цель: развитие осознания ценности жизни, повышение самооценки в достижении целей.

*Ведущий:*Каждый из вас задумывался над тем, для чего он живет, кем хочет стать, чем будет заниматься в жизни, чего хочет добиться в жизни и как будет этого добиваться. Мы с вами провели предварительную практическую и диагностическую работу, и каждый из вас определил свои, наиболее важные ценности-цели и ценности-средства. На основе этой информации я предлагаю Вам изобразить свой ценностно-ориентационный портрет!(Анализ результата).

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги, краски, маркеры, карандаши (по желанию). Вам необходимо выбрать самые главные свои ценности-цели и изобразить их. Добавьте в рисунок ресурсы необходимые для осуществления целей. Затем в % степени укажите собственное участие в реализации поставленных целей. Стрелками установите взаимосвязь. Обязательно поставьте дату и подпись!

Комментарий. Индивидуальная работа. В конце работы участники мероприятия по желанию знакомят остальных участников со своим портретом ценностей.

Ведущий: Сверните свои работы в виде свитка, перевяжите ихленточкой того цвета который вам нравится в данный момент и отдайте мне на хранение! Через год мы вернемся к Вашим работам, чтобы посмотреть, изменилось ли что-либо в Ваших взглядах, чего смогли достичь за год, над чем еще необходимо поработать!

№ 7 Заключение «Подарок ведущего!»

Раздать участникам тренингового занятия памятки с жизненными правилами мудрецов. Пожелать достижения своих жизненных целей!

Жизненные правила мудрецов!!!

1.Лучше не умиляться собственными мнениями, не ставить их высоко, а следовать мнениям более благоразумных людей.

2.Твердость, решимость, упорное следование избранным позициям, даже если они вызывают сомнение.
3.Стремление победить скорее себя, чем судьбу, изменить свои желания а не порядок мира!

Мы знаем время растяжимо. Оно зависит от того, какого рода содержимым Вы наполняете его. (С.А.Маршак).

Когда человек не знает к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным. (Сенека).

Правильный путь таков: усвой то, что сделали твои предшественники, и иди дальше. (Л.Н.Толстой).

Ценить людей надо по тем целям, которые они перед собой ставят.
(Н, Миклухо Маклай).
Кто умеет быть доволен, тот богат.
Видя чужие пороки, умный избавляется от своих.
Кто знает самого себя, - тот мудр.
Самое полезное в жизни –это собственный опыт.
(В.Скотт).

Информационно-демонстрационное обеспечение тренинга:

Мультимедия: Презентация «Жизненные ценности».
Слайд-шоу Игра «На что потратить свою жизнь»?
Памятки, карточки для игры, раздаточный материал:

Тренинг № 3 с элементами арт-терапии

«Счастливая семья»

(для родителей)

Цель: формирование доброжелательных семейных отношений.

Задачи:

- создание в семьях доверительных отношений;

- обучение родителей позитивным способам общения с ребенком;

- выработка навыков сотрудничества с ребенком.

Оборудование: макет сердца, маркеры, ручки, цветные ладошки, сердечки, клей, музыка.

Ход тренинга

Вводная часть.

Просмотр видеоролика «Притча о счастливой семье»

- Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь на нашей встрече?

(о семье, о взаимоотношениях в семье)

- Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать других людей. Сегодня мы с вами попробуем вывести формулу ДОБРОГО ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ.
Предлагаю вам сделать один шаг к познанию своего ребенка.

Существует китайская поговорка: «Расскажи мне – и я забуду.
Покажи мне – и я запомню.
Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Надеюсь, что сегодняшняя встреча поможет кому – то из вас понять что-то и чему-то научиться.

Основная часть.

Упражнение «Ладошки» (звучит красивая, спокойная музыка)

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

Психолог подходит к любому родителю, кладет свои ладони на его ладони.

(подойти к 3-4 родителям).

- А сейчас поделитесь своими ощущениями те, к кому я подходила. Как изменилось ваше состояние?

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

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

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

В центре листа нарисуйте круг и напишите имя вашего ребенка.

Нарисуйте лучики. Напишите на лучиках, какой ваш ребенок, его черты характера. звучит спокойная музыка, родители работают…

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

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

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

Задание для 1 группы. Завершите предложения:

Добрые поступки – это …

Добро - это ...

Добро ассоциируется с ...

Добрый человек похож на ...

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

Задание для 2 группы.

Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека. Составьте ассоциативный ряд.

«Помощники» - это….

«Враги» - это ….

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

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

Вопросы родителям:

- Какие душевные качества вы цените в людях?

- Каких качеств больше у наших современных детей? Почему?

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

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

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

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

Задание для 3 группы.

Создайте несколько «Добрых советов – помощников в воспитании ребенка».

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

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

Упражнение «Душа ребенка».

- У каждого из Вас есть сердечко (сердечки вырезаны из яркой бумаги), напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

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

Заключительная часть.

- В завершение нашего разговора мы выведем **«Формулу доброго отношения в семье»**

- У каждого из вас есть ладошка, пожалуйста, подпишите ее, отвечая на вопрос:

«Что я делаю для того, чтобы мой ребенок стал СЧАСТЛИВЫМ?»

Подписанные ладошки прикрепите к нашему родительскому сердцу

(нарисовано на ватмане)

- Давайте взглянем на наши результаты! Посмотрите, какое наше родительское сердце большое, доброе, яркое! Оно щедро дарит нашим детям свое тепло, ласку, любовь, не выбирая время и место для этого. А наши ладошки – это руки, которые мы протягиваем нашим детям, чтобы поддержать их, помочь им или просто обнять. И очень хочется, чтобы такое сердце было в каждом доме и в каждой семье.

- Существует древняя притча:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что еще тебе слепить? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

- Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.

Зажигаем свечи.

Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью.

А кусочек этого большого родительского сердца был в вашем доме всегда (раздать каждому родителю маленькое сердечко-магнит).

Давайте возьмемся за руки. Ведь только вместе мы сможем сделать наших детей счастливыми.

Давайте мысленно поблагодарим друг друга за нашу работу. Наберем воздуха и дружно погасим свечи.

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волненье и трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

«Какая хорошая Ваша семья!».

Психолог благодарит родителей за участие (вручаются памятки родителям).

Психологический тренинг №4

«Быть счастливым»!

(для подростков)

Цель тренинга - стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия.

Задачи:

- формирование представлений о содержании понятия счастья, условиях и средствах, необходимых для его достижения;
- обучение воспитанников простым и доступным упражнениям, направленным на формирование позитивного мироощущения и чувства удовлетворенности своей жизнью;
- повышение уровня психологической культуры воспитанников.

Получение знаний, позволяющих сохранять душевное равновесие,

заботиться о своем психическом здоровье, принимать себя и окружающих, находить выходы из сложных жизненных ситуаций.

Тема: «Быть счастливым».

Цель: стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия.

Задачи:

- формирование представлений о содержании понятия счастья, условиях и средствах, необходимых для его достижения;
- обучение воспитанников простым и доступным упражнениям, направленным на формирование позитивного мироощущения и чувства удовлетворенности своей жизнью;
- повышение уровня психологической культуры воспитанников. (Получение знаний, позволяющих сохранять душевное равновесие, заботиться о своем психическом здоровье, принимать себя и окружающих, находить выходы из сложных жизненных ситуаций).

Оборудование: приложение, ноутбук, музыка к занятию, листы, ручки.

Форма проведения: тренинг.

Ход тренинга.

I. Организационный момент.

Психолог: Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного отвлечься от бесконечных забот и тревог повседневных будней и посмотреть на нашу жизнь совсем с другой стороны.

Для того, чтобы Вам стало понятно, о чем мы сегодня будем заниматься, я хочу прочитать Вам небольшое стихотворение:

На остановке маленькой, той, что в конце квартала,
Сидело тихо Счастье и на ветру дрожало.
А люди торопливо все мимо пробегали.
Сидело счастье тихо, его не замечали…
И вот дождливым утром счастье ждать устало.
В углу на остановке, как-то пусто стало.
Нам помнить не мешало бы в пустые грусти дни,
Что счастье где-то рядом – лишь руку протяни.

автор: Ирина Погорелова

Как Вы думаете, о чем мы сегодня будем с Вами говорить?

- Ответы участников: (о счастье).
- Вы совершенно правы, сегодня мы с вами поговорим о том, что такое СЧАСТЬЕ и почему к нему все так стремятся.

II. Основная часть.

Прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу Вас подумать и поднять руки тех, кто считает себя на самом деле счастливым человеком.

Тем, кто поднял руки, можно сказать: «Я очень рада, что среди нас есть счастливые люди, потому что по статистике, те, кто испытывают простое человеческое счастье живут на 20% дольше.

Ну а всех остальных я прошу не расстраиваться, потому что сегодня у Вас есть уникальная возможность познакомиться с очень простыми упражнениями, которые помогут вам стать немного счастливее или по крайней мере изменят Ваше отношение к жизни.

- А теперь давайте мы с Вами улыбнемся друг другу и приступим к работе.

Ученые уже очень давно и безуспешно бьются над созданием универсальной формулы счастья. Главная проблема заключается в том, что нет универсального определения этого понятия. Единственное, что точно известно о счастье, что это феномен, в основе которого лежат сильные положительные эмоции. Прежде всего, это ощущение радости и удовлетворения от того, что человек видит, слышит и делает.

В остальном счастье каждый человек понимает по-своему, и в этом мы с Вами сейчас убедимся.

Упражнение 1.

«Мое счастье»

- Сейчас мы с Вами попробуем определить, что Вы вкладываете в понятие счастья.

Для этого я попрошу Вас нарисовать солнышко, так как показано на слайде. В его середине вы пишите МОЕ СЧАСТЬЕ. Затем, вы рисуете лучики. Каждый лучик – это ваши потребности, то, что Вам необходимо для счастья (естественно у каждого будет что-то свое: любовь, деньги, машина, квартира и т.п.). И еще, описывайте Ваши потребности как можно точнее (если для счастья Вам нужна машина – напишите какой марки, если хотите большую зарплату – напишите ее размер…).

Рисуйте и помните, что СЧАСТЬЕ – это цель. И чтобы эту цель достичь, ее надо видеть и знать. Чем больше лучиков вы нарисуете – тем четче будет для Вас ваша цель.

(Участники рисуют как минимум 5 лучиков – на выполнение задания дается 1 минута.) Затем идет обсуждение упражнения.

-Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось. Вы можете начать словами «Для меня счастье – это…» (все, что Вы написали, говорить не обязательно, только самое главное).

- Легко ли вам было выполнять это упражнение? – Да/нет – почему?

- Ответы участников.

- Обобщение воспитателем всего сказанного: «Посмотрите, как много разных вариантов мы услышали. Действительно, счастье у каждого свое, оно многогранно и неповторимо.

А теперь, посмотрите, пожалуйста, на свои рисунки. Что из того, что Вы написали, у Вас уже есть?

- Чего в вашем списке больше реализованных или нереализованных потребностей?

- Подумайте, пожалуйста, и ответьте сами себе вот на какой вопрос: «Вы уверенны, что когда все ваши потребности и желания исполнятся, вы станете по-настоящему счастливы? Не захочется ли Вам еще чего-нибудь?»

Большинство из нас думает, что жизнь станет счастливее, когда мы:

- закончим учебу;
- найдем хорошую работу;
- выйдем замуж;
- обустроим дом;
- купим машину;
- вырастим и выучим детей, выдадим их замуж… и вот тогда мы действительно заживем!

ОСТАНОВИТЕСЬ! ЗАДУМАЙТЕСЬ: почему мы живем в постоянном ожидании чего-то лучшего?!

Вы не боитесь, что в бесконечной погоне за счастьем, жизнь пройдет мимо Вас?

- Страшно? А как Вы думаете, что можно сделать, чтобы избежать такого печального исхода? Ответы воспитанников.

Стремиться к счастью, ставить себе цели и достигать их – это прекрасно!!!

Но в стремлении к совершенству нельзя забывать о главном:

У СЧАСТЬЯ НЕТ БУДУЩЕГО ВРЕМЕНИ, ОНО ЖИВЕТ ТОЛЬКО В НАСТОЯЩЕМ!

Нужно учиться ценить каждый момент нашей жизни и радоваться тому, что у нас уже есть. Именно в этом мы сейчас и поупражняемся.

Упражнение 2. «Благодарность судьбе»

Итак. Сядьте поудобнее и составьте список всего, за что Вы лично можете быть благодарны судьбе. Вспомните всё, что стоит благодарности: от глобальных вещей до мелочей, известных только Вам. Я подскажу. Вы можете поблагодарить судьбу за то, что Вы родились, за свое здоровье, друзей, семью, и т.д. И запомните, чем больше будет Ваш список, тем быстрее будет путь к счастью.

- Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось.

- Молодцы, упражнение выполнили. Тяжело ли вам было составлять этот список?/ если легко – Вы очень способные ученики. Буквально за 2 минуты работы вы научились ценить то, что у вас есть! Если тяжело – ничего страшного в этом нет. Вам просто нужно немного потренироваться.

- Улучшилось ли ваше настроение? (если улучшилось, тогда закрепим полученный результат – упражнение «Три повода для радости»; если нет, тогда выполним упражнение «Утопи свои печали»).

Упражнение 3.

«Три повода для радости»

Обычно вечером перед сном мы вспоминаем прошедший
день, оцениваем что успели и что не успели сделать, строим планы на завтра и обязательно находим повод для грусти. Измените подход. Вместо того, чтобы копаться в собственных ошибках, задайте себе три вопроса. Сейчас мы с вами на них ответим:

- Что заставило вас сегодня улыбнуться?
- За что вы можете себя сегодня похвалить?
- Что хорошего сегодня произошло?

Речь не идет о событиях мирового масштаба, достаточно припомнить какие-то мелочи, но для того, чтобы «закрепить» позитивный настрой,
их должно быть как минимум три.

Не ленитесь, выполняйте это упражнение регулярно. И совсем скоро Вы начнете по-другому смотреть на мир: научитесь ценить настоящее и радоваться каждому дню.

Упражнение 4. «Утопи» свои печали

Иногда в нашу голову закрадываются мысли исключительно серо-черного цвета.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, представьте себе ванну, в которую вы «сливаете» свои негативные мысли в виде грязной воды черного цвета. Наполняйте ванну до отказа, не стесняйтесь! Затем мысленно выдерните пробку и наблюдайте, как весь этот негатив закручивается воронкой над сливом, а потом исчезает. Это первая часть упражнения. А теперь представьте, что вы наполняете ванну снова - чистой, водой ваших позитивных ожиданий. Зафиксируйте этот образ и откройте глаза!

- Стало легче? (Молодцы, теперь вы знаете, как избавиться от плохих мыслей;/ если у вас ничего не получилось, тогда внимательно послушайте то, что я сейчас скажу.)

Пессимизм и плохое настроение, как насморк. Ими тоже можно заразиться. Но тоже самое можно сказать и про оптимизм. Поэтому задумайтесь, кто из ваших друзей излучает позитив? А может быть, после общения с кем-то вы чувствуете себя подавленным и разбитым? Постарайтесь меньше общаться с этими людьми. Ну и больше времени проводите с теми, кто доставляет Вам положительные эмоции.

Упражнение 5.

«Галерея личных достижений»

Ощущение счастья и удовлетворение своей жизнью напрямую связаны с успехами и достижениями человека.

Если Вы думаете, что вы помните все ваши успехи и добрые дела, скорее всего Вы ошибаетесь и обманываете себя. Попробуйте записывать успехи каждый день, прокручивайте их несколько раз в своей памяти, перечитывайте дневник успеха и вы увидите, как измениться ваше отношение к себе и окружающим.

- Я предлагаю Вам сейчас немного в этом потренироваться. Разделитесь на пары и по очереди поделитесь хотя бы 5-ю своими достижениями. И не забудьте похвалить своего соседа за то, чего он смог добиться.

На выполнение упражнения дается пара минут, потом идет обсуждение.

- Легко ли Вам было вспомнить свои достижения?
- Понравилось ли Вам, когда вас хвалили?

Выполняйте это упражнение регулярно. Не жалейте времени и фиксируйте свои маленькие и большие победы. Создавайте свою галерею Славы!

IV. Итог занятия. Рефлексия.

-Итак, сегодня мы с Вами говорили о том, что каждый человек стремится к счастью. Ставит себе цели, добивается их и идет дальше. Но, к сожалению, в своем стремлении к совершенству мы очень часто забываем о том, что у Счастья нет будущего времени. Оно живет в настоящем. Поэтому на нашем занятии мы с вами рассмотрели самые простые упражнения, которые помогут Вам изменить отношение к себе и окружающему миру, научат ценить каждый момент жизни и, надеюсь, стать немного счастливее.

И теперь прежде, чем перейти к заключительной части нашего занятия, предлагаю Вам посмотреть небольшую презентацию…

- Понравилось ли вам занятие? Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?
- Изменилось ли ваше настроение? Если да, то почему?
- Что нового Вы для себя узнали, поняли, чему научились?
- Я очень надеюсь, что из сегодняшнего занятия Вы вынесли для себя много полезного и интересного. М. Горький говорил, что человек создан для счастья, как птица для полета. Будьте счастливы, но помните, никто не сделает Вас счастливыми, кроме Вас самих, поэтому радуйтесь жизни, цените настоящее!

Психологический тренинг № 5
«Целеполагание»
(для подростков)

Приветствие группы.

«Здравствуй, уважаемый!»

Цель*:* настрой на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Инструкция*:* Можете встать в круг (вариант - сесть в круг). Выполняем упражнение по кругу. Поприветствуйте друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называете имя)!» и сопроводите это каким- либо жестом (прыжок, кивок, поклон и др.).

Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны. Я здороваюсь самым последним.

Комментарий. упражнение используется как разминка в начале работы.

Ход тренинга

1.Упражнение«Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».
Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

2.«Мои потребности и окружающий мир»

***Цель**:* способность изучение и формирования экологически оправданных потребностей.

Инструкция: «Вообрази, что у тебя ничего и никого нет. Вдруг ты встречаешь волшебника, который говорит: «Проси всего, что хочешь,- для меня ничего невозможного нет!» Что ты в таком случае попросишь у этого волшебника?»

Комментарий. Свои пожелания в течение 2-3 минут ребята записывают в тетрадях. Педагог предупреждает, что он эти записи смотреть не будет, если только этого не захочет сам обучающийся. Далее следует рассказ ведущего о потребностях и их уровнях. Мы предлагаем использовать пирамиду потребностей А. Маслоу, где потребности расположены в порядке их очередности:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации, или потребности самосовершенствования.

Считается, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть удовлетворены полностью прежде, чем расположенная выше, потребность проявится и станет действующей. Физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности; физиологические потребности и потребности безопасности и защиты должны быть удовлетворены до некоторой степени прежде, чем возникнут и будут требовать удовлетворения потребности принадлежности и любви. Это последовательное расположении основных нужд распространяется на всех людей и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем больше индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье.

Участники тренинга соотносят свои ответы (пожелания) с полученной информацией. Не надо побуждать ребят зачитывать вслух ответы -

достаточно и того, что каждый из них задумается над этим вопросом.

3.«Что было главным в жизни?»
Цель: способствовать осмыслению участниками главных ценностей жизни.
Инструкция: «Разбейтесь на пары. По очереди возьмите друг у друга интервью на тему: "Что было главным в жизни?". При этом нужно представить, что тот, кого интервьюируют, — человек очень пожилого возраста, но, несмотря на это, он абсолютно правильно мыслит. Репортер хочет изучить жизненные достижения и свершения этого человека».
Комментарий. Задание выполняется в парах. «Репортеры» должны делать записи, чтобы затем рассказать группе о своем интервью.

5.«Золотая рыбка»
Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.
***Инструкция*:** «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.
«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...
Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

6.«Скульптор»
Цель: развивать навык применения креативного мышления в решении поставленной задачи.
Инструкция: Ведущий просит участников разделиться на 2 или 3 группы (численность мини- групп – от 3 до 7 человек). «Каждой группе необходимо в течение 10-15 минут подготовить и показать «скульптуру» на заданную тему, причем в ней должны быть задействованы все участники группы. Итак, задания для групп: первая готовит скульптуру под названием «Голод», вторая- «Защита», третья- «Любовь».
Комментарий. Ведущий может самостоятельно задавать символику «скульпторам», увязав её с тематикой занятия. Большую трудность обычно вызывают скульптуры, символизирующие человеческие чувства и эмоции.

Можно организовать конкурс на лучшую скульптуру с распределением призовых мест.

7.«Ноутбук»

Цель: отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

Технология: Ноутбук может представлять собой несколько страничек блокнота, каждый лист которого поделен на 2 части (табл.).

Таблица

Ноутбук

Мои цели и задачи	Мои шаги по достижению целей

В первой графе записываются основные цели, задачи, которые ведут к достижению целей. Во второй графе значками «+» и «-» отмечаются успехи или неудачи в достижении поставленных задач. После каждого занятия участник должен заглянуть в ноутбук и проанализировать свои достижения и неудачи. Например, предложить посмотреть, какую цель подростки ставили перед собой в прошлый раз или год тому назад. Уточнить, появилось ли у них желание изменить её или пока оставить всё без изменений.

Рефлексия: -какое упражнение понравилось больше всего**?**

-Какие эмоции вышли на первый план*?*

-на что будете ориентироваться при постановке своих целей?

Семинар- практикум №6
«Поощрения и наказания в жизни ребенка».
(для родителей)

Приветствие группы «Визитка»

Цель: учить подростков подчеркивать свою индивидуальность в рассказе о себе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому использовать собственные творческие возможности и нарисовать свою «визитную карточку» так, чтобы окружающие узнали то, что участник хочет рассказать о себе: имя, характер, главные умения, отношение к людям.

Комментарий. Время рассказов — 10 минут. Участники игры садятся в большой круг и по очереди представляют свои «визитные карточки», в

которых подчеркивают личностные особенности каждого (привычки, качества личности, главные умения, привязанности, отношение к людям и т.д.). Время представления «визитки» — 1 минута.
Ведущий отмечает наиболее яркие индивидуальные особенности каждого участника для их лучшего запоминания.

Цель: обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных силах, создавать атмосферу общности интересов и эмоциональной взаимоподдержки.

Ход семинара - практикума

Уважаемые родители, я очень рада приветствовать вас, и предлагаю всем встать в круг!

Станем дружно, вместе в круг,
я твой друг, и ты мой друг,
Вместе за руки возьмемся
И ДРУГ ДРУГУ УЛЫБНЕМСЯ!

Игра «Ответы на вопросы»

Ты катись веселый мячик
Быстро, быстро по рукам
У кого остановится
Тот на вопрос ответит нам

Вопросы:

1. Какие методы воспитательного воздействия Вы используете чаще всего? (Требование, убеждение, наказание, поощрение)
2. Какие виды поощрения Вы используете в воспитании? (Похвала, одобрение, подарки)
3. Как Вы относитесь к наказанию детей?
4. Предупреждает ли наказание нежелательные поступки?
5. Как Вы относитесь к физическому наказанию?
6. Какие меры наказания положительно влияют на ребенка?
7. Может ли наказание сформировать нежелательные черты характера ребенка?
8. Что эффективнее – похвала или наказание?
9. Каково значение единства требований родителей в поощрении и наказании детей?

Упражнение «Измятое лицо» *шаблон лица ребенка*

Какими словами мы чаще всего обижаете ребенка?
Каждый из участников говорит слова и мнет «лицо», в конце шаблон разглаживается. Психолог обращает внимание на «шрамы», которые остаются не только на лице, но и в душе ребенка.

Упражнение «Ассоциации»

Родителям предлагается выбрать по одному флажку. Флажки: красные и синие, родители объединиться в две группы («синие», «красные»). Затем каждая группа получает свое задание. Первая группа должна написать ассоциации, которые возникают у них при слове «хорошие дела и поступки». А вторая, ассоциации при слове «плохие дела и поступки».

После выполнения упражнения выслушиваются примеры хороших и плохих поступков.

Обсуждение: как бы вы отнеслись к такому поступку.

Родители приводят примеры из собственного опыта, по желанию могут поделиться своим опытом поведения в различных ситуациях.

Упражнение «Мой цветочек»

В середине запишите имя своего ребенка. На лепесточках ласковые слова и его положительные качества. Затем все желающие участники демонстрируют свой «Цветочек» и зачитывают то, что написали. Предлагаю вам взять этот Цветочек домой. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание. Говорите ребёнку о своей любви, направляйте и ненавязчиво будьте с ним рядом, незаметно сопровождая его во всех начинаниях.

Групповая работа «Педагогические ситуации»

1) В магазине ребенок просит у мамы купить игрушку, мама отказывает ему. Ребенок начинает громко плакать и требовать игрушку у мамы. Какие действия со стороны мамы могут последовать? Предложите позитивный и негативный выход из ситуации.	**2)** Во время обеда ребенок постоянно вертится. В результате он проливает тарелку с супом. Как отреагирует мама? Предложите позитивный и негативный выход из ситуации.
3) Родители заметили, что дочь все больше и больше отходит от семейных дел. Голос у нее стал каким-то жалобным, и по малейшему поводу она тут же начинала плакать. Если ее просили что-нибудь сделать, она хныкала и говорила: «Я не умею». Она также начала невразумительно бормотать что-то себе под нос, и, таким образом, трудно было понять, что она хочет. Родители были чрезвычайно обеспокоены ее поведением дома и в саду. Как вы можете объяснить поведение девочки? Чем оно может быть вызвано? Ваши предложения по решению этой ситуации?	**4)** «Выключи телевизор! — говорит отец сыну. — Пора спать». «Ну, папа, дай досмотреть эту передачу. Она закончится через полчаса», — заявляет сын. «Нет, я сказал, выключи!» — требует отец со строгим выражением лица. «Ну, почему? Я посмотрю всего пятнадцать минут, ладно? Дай мне посмотреть, и я больше никогда не буду сидеть у телевизора допоздна», — возражает сын. Лицо папы краснеет от злости, и он указывает на сына пальцем: «Ты слышал, что я тебе сказал? Я сказал выключить телевизор… Немедленно!» Объясните поведение (реакцию) отца и сына? Что чувствует каждый из них? Как бы вы поступили на месте отца?

Упражнения «Ладошка»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.
Психолог предлагает родителям выполнить следующее задание: возьмите лист бумаги и карандашом обведите одну руку. Затем в каждом пальце напишите, как вы думаете, какие чувства испытывает ребёнок в момент наказания? Прежде чем наказывать ребёнка, подумайте о его чувствах, переживаниях, о его эмоциональной сфере.

Уважаемые родители, помните: поощрение и наказание при определенных условиях, являются эффективным средством воздействия на поведение ребенка. Помните, что наказание должно быть педагогически оправданным. Физические наказания недопустимы.

Желаю вам успехов в родительском труде!

Психологический тренинг №7

«Семейные традиции как семейные ценности» (детско-родительское мероприятие)

Цель: формирование ценностного, духовно-нравственного отношения к семейным традициям своей семьи.

Задачи:

- создание в семьях доверительных, гармоничных, ценностных, уважительных отношений;
- обучение родителей позитивным способам общения с ребенком;
- выработка навыков сотрудничества с ребенком.

Оборудование: бейджи, изображение большого генеалогического дерева, листы бумаги А 3, цветные фломастеры, ленточки и магниты для фиксации плакатов, ручки, цветные шаблоны для кроны дерева, клей, музыка.

Вводная часть.

Знакомство с группой: каждому участнику предлагается написать свое имя на бейдже, прикрепить его, затем по очереди представиться называя свое имя и то, что оно означает.

Приветствие: психолог представляется (при необходимости) знакомит участников с темой тренинга, а также с форматом работы-интерактивным. Ведущий: «Что значит «интерактивный формат»? Это значит, что на этом занятии, максимальное время будет уделено получению собственного опыта в упражнениях, обсуждениям и самостоятельным выводам.

Ход занятия

Многовековые традиции каждого народа базируются на традициях семьи и дома. Об этом свидетельствуют национальные эпосы, народные сказки, песни, пословицы, поговорки, загадки. Обустраивался дом семейно,

вместе и мужчины, и женщины, и старики, и дети. У каждого было свое дело: у одного — хлеб печь и рубашки шить, у другого -дрова рубить да воду носить.

Семейные законы и обязанности были записаны в «Домострое» — своде житейских правил русского народа. Многие из них в жизни утрачены, забыты, но в течение времени оказалось, что, утратив законы семьи, общество ослабило устои всего государства. И чтобы возродить семейные законы, необходимо возродить устои семьи.

Что необходимо для нормальной жизни каждому человеку? Очаг, добрая, здоровая, дружная семья. Значит, главное человеческое умение — создать семью, обустроить дом, сообща вести хозяйство. Для создания крепкой семьи необходимо, чтобы ее члены стремились стать рачительными хозяевами в своем доме. Несмотря на то что эти понятия имеют, казалось бы, частный характер, все же в процессе воспитания подрастающего поколения они становятся важными для формирования общественно значимой личности

Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать других людей. Сегодня мы с вами вспомнили традиционные семейные ценности.

Основная часть.

1. Просмотр презентации «Семейные традиции как семейные ценности».

Допускаются комментарии участников походу просмотра презентации. (*о семье, семейных традициях и семейных взаимоотношениях).*

В презентации отражаются семейные традиции в России:

- *о родительском благословении;*
- *семейных реликвиях;*
- *венчании молодоженов в церкви;,*
- *крещении;*
- *семейных именах;*
- *профессиональные династии;*
- *традиции русского застолья;*
- *обязанности;*
- *символика страны;*
- *семейный досуг;*
- *семейные праздники.*

Упражнение 2 «Генеалогическое дерево моей семьи». (*звучит красивая, спокойная музыка).*

Предлагаю родителям помочь своим детям выполнить это задание, напомнить детям о личностях своего рода.

Перед вами на столах приготовлены необходимые материалы для выполнения упражнения, шаблоны, фломастеры, клей, ручки. Ваша задача изобразить с помощью этих материалов свое «семейное древо» его еще называют «Генеалогическое семейное дерево».

Существует китайская поговорка:
«Расскажи мне – и я забуду.
Покажи мне – и я запомню.
Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»!

После того как работы готовы предлагается продемонстрировать их участниками группы.(В конце мероприятия все участники забирают свои работы домой).

Упражнение 3 «Лучшее семейное событие»

Задание для подростков:

Психолог каждому подростку предлагает вспомнить и назвать любое семейное событие, которое запомнилось и впечатлило его больше всего. Предоставить всем желающим время для высказывания.

Вопросы:
-что это за событие
-чем впечатлило тебя это событие?!
-хотелось ли бы тебе повторить его?!

Упражнение 4 «Пирамида»

Все участники встают в круг. Ведущий говорит: “Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем нашу любовь. Я люблю свою семью, своих детей, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите (следуют рассказы).

А теперь давайте построим “пирамиду любви” из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит и класть свою руку поверх моей. (все участники выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно? Посмотрите, какая высокая пирамида получилась у нас. А все потому, что мы любимы и умеем любить сами”

5.Заключительная часть.

- В завершение нашего тренинга, я прочту стихотворение
«Что может быть семьи дороже?»

Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом,

Здесь ждут тебя всегда с любовью

И провожают в путь с добром!

Отец и мать, и дети дружно

Сидят за праздничным столом,

И вместе им совсем не скучно,

А интересно впятером.

Малыш для старших как любимец.

Родители - во всём мудрей,

Любимый папа - друг, кормилец,

А мама ближе всех, родней.

Любите! И цените счастье!

Оно рождается в семье,

Что может быть ее дороже

На этой сказочной земле!

авт: Татьяна Бульковская

Рефлексия

-Что интересного и полезного вы сегодня заберете с собой с нашей встречи?

-Заполнение бланка обратной связи.

тренинг№8

«Семейный код общения»

(детско-родительское мероприятие)

Цель: профилактика семейного неблагополучия, содействие в создании эмоционально благоприятной внутрисемейной атмосферы.

Задачи:

- создание в семьях доверительных отношений;
- обучение законных представителей позитивным способам общения с ребенком и членами семьи;
- выработка навыков сотрудничества с ребенком.

Оборудование: бейджи, проектор, краски, кисточки, фломастеры, листы А3, ручки, цветные ленточки, цветные лепестки, скотч, релаксационная музыка.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Каждая семья заходит в зал и присаживается за столы по парам.

-Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие ребята. Сегодня Вы поучаствуете в интересном мероприятии, которое я с удовольствием подготовила для Вас! Для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно, я предлагаю поприветствовать друг друга.

1.Приветствие.

Цель: создание благоприятного психологического климата, эмоционального настроя на работу, связи между детьми и родителями.

-Родители и ребята, предлагаю вам поприветствовать всех каким-нибудь жестом, а теперь улыбкой, взглядом!

Основная часть.

2.Упражнение «Ладошки» (звучит красивая, спокойная музыка)

Дети, положите руки перед собой ладошками вверх а родители накройте их своими ладонями. Вспомните самые нежные, самые ласковые и добрые слова. Мысленно пошлите их друг другу! Улыбнитесь и пошлите эту улыбку тоже друг-другу! А теперь выразите нежные слова вербально.

- А сейчас поделитесь своими ощущениями! Как изменилось ваше состояние?!

Вывод: Для детей очень важно почувствовать прикосновения близких людей, ощутить внимание к себе со стороны взрослых. Когда ладошки одного человека прикасаются к ладошкам другого, происходит контакт 2 людей, и третьего нет.

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

3. Игра «5 имен»

Цель: понимание родителями насколько хорошо они знают своего ребенка, ближайшее окружение ребенка и его предпочтения.

Материалы: листы для записи, ручки.

Предлагается родителям написать 5 имён друзей своего ребенка, 5 любимых увлечений своего ребенка, 5 занятий, которые не любит их ребёнок, 5 его любимых блюд, 5 его не любимых блюд. Дети тоже выполняют эти задания на листочках, только от своего имени.

Ответы детей и родителей сравниваются. Не всегда взрослые могут точно назвать интересы своего ребёнка, и эта игра помогает им больше узнать о сыне или дочери.

После выполнения всех заданий ответы детей и родителей зачитываются вслух (3-4семьи или по желанию).

Вопросы к обсуждению:

-Какое открытие вы родители сделали для себя из этой игры?

-Что было новым для вас родители?

-Зачем знать эту информацию о своих детях?

4. Презентация «Знаете ли Вы своего ребенка» ?!

Цель: повышение родительской ответственности за воспитание детей.

Материалы: проектор, экран.

5.Упражнение «Семейный код общения» (музыка «клавиши»)

Материалы: листы бумагиА-3-по количеству пар, краски акварельные, фломастеры, цветные карандаши.

- Предлагаю Вам сейчас поучаствовать в увлекательном упражнении, для этого, каждой паре предлагается выбрать материалы которыми они воспользуются, могут использовать все предложенные: краски, фломастеры и цветные карандаши. Перед вами находится необходимый инструментарий для творчества!

-Ваша задача создать картину семейного логотипа или семейного кода и дать ей название. В котором будет отражена ваша любовь, забота, внимание, ценность и т.д., к своей семье.

После упражнения следует обсуждение:

по очереди

-Представьте свою картину!

-Были ли трудности при выполнении задания?
-Какие умения помогли вам справиться с заданием?

-Как это умение поможет в решении трудной ситуации общения родителя и ребёнка?
-Вы поработали хорошо, у вас получились замечательные картины.
-А теперь поаплодируйте друг другу!

6.Рефлексия.

-У каждого на столе лежат готовые шаблоны цветных листочков. Вам необходимо продолжить незаконченное предложение написав его прямо на этом листочке: Чтобы решить сложную ситуацию в общении (с мамой) или (ребенком) **Я буду**….

7.Обратная связь

Завершение тренинга. Заполнение бланка обратной связи.

Психологический тренинг №9
«Я и закон»
(для подростков)

Цель: Формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры подростков.

Задачи: -формировать представление о правовом пространстве;
-популяризировать правовые знания;
-воспитывать уважение к Закону, правопорядку.

Приветствие: Добрый день ребята! Сегодня мы с вами собрались здесь поговорить на тему: «Я и закон» По ходу занятия вы можете представлять свою точку зрения, дополнять выступления друг друга и задавать уточняющие вопросы.

Ход тренинга

Психолог: В Конвенции о правах ребенка записано, что «главное право каждого человека – право на жизнь». Маленький человек – ребенок – тоже имеет право жить. Но так думали не всегда. В далекой древности, в государстве Спарта, которое славилось своими непобедимыми воинами: сильными, здоровыми и выносливыми, каждого новорожденного мальчика осматривали и решали: если ребенок крепкий, здоровый – пусть живет. А если родился слабым, больным – бросить его вниз со скалы. Как вы думаете, ребята, правильно, справедливо поступали жители Спарты? (ответы детей). А

как вы думаете, почему? Объясните, пожалуйста, свою точку зрения. (ответы детей)

Слабый человек, если будет хорошо питаться и заниматься спортом, может стать очень сильным. Больных необходимо лечить, слабым – помогать. Вспомните нашу историю, например, знаменитый русский полководец А. В. Суворов родился слабым, больным ребенком. Но у него сильная воля: он занимался физкультурой, закалялся и победил свои болезни. Из него вырос умный человек, талантливый военачальник. В военных походах он переносил все тяготы наравне с солдатами. Под руководством А. В. Суворова русская армия не проиграла ни одного сражения. И если представить на одну минуту, что в нашей стране существовал бы такой же закон как в древней Спарте, представьте себе, какого-бы полководца мы лишились. Ребята, скажите, пожалуйста, как вы думаете, для чего нам нужны законы? (ответы детей)

Инспектор ПДН: Как правило, то, для чего нужны законы, можно определить одним единственным выражением – для соблюдения порядка в обществе и в отношениях между людьми. Если бы в государстве, мире, на планете не существовало законов, и они не имели бы своей силы, тогда бы в среде людей царила полная анархия и беззаконие, которые способны привести к самым плачевным и трагическим последствиям. Поэтому, следует знать и чтить закон государства, в котором вы проживаете, чтобы всегда чувствовать себя в безопасности и защищенным. Ребята, скажите, какие документы вы знаете, в которых прописаны законы о детях? (ответы детей)

Психолог: А теперь поиграем, в игру **«Сказочный юрист».**
Необходимо по описанию сюжета сказки увиденного глазами юриста вспомнить название сказки.

- В какой сказке личность во всех отношениях серая осуществляет план убийства двух лиц, и лишь благодаря своеобразному вмешательству общественности всё кончается благополучно? **(«Красная Шапочка»)**
- В этой сказке Пушкина должностное лицо грубо нарушило принцип «от каждого по способности, каждому по труду и присвоило зарплату труженика. Труженик учинил самосуд; причинив должностному лицу тяжкие телесные повреждения, приведшие к смерти. **(«Сказка о попе и работнике его Балде»)**
- Назовите сказку, в которой лицо с дурной репутацией под вывеской милой и обаятельной личности совершило покушение на семь несовершеннолетних душ, но было разоблачено и жестоко наказано. **(«Волк и семеро козлят»)**
- В этой сказке речь идёт о неком искателе приключений, который без хорошей физической подготовки отправился в путешествие с препятствиями. Хитрость и выдержка позволили ему подойти к самому финишу. Финал

трагичен: герой, нарушив правила техники безопасности, погибает. («Колобок»)

- Назовите сказку, где две сестры, завидуя третьей, идут на подлог и обман. **(«Аленький цветочек»)**

- В этой сказке добрая птица уступила свою собственность двум лицам, пожелавшим разделить ее на части, но сумевшим это сделать. В итоге – богатство было случайно уничтожено мелкой серой личностью. («Курочка Ряба»)

Психолог: Ребята, знаете ли вы, на что вы имеете право? Какие права прописаны в Конвенции о правах ребенка? (ответы детей) Совершенно верно! Согласно Декларации, когда человек рождается на свет, он уже имеет право на жизнь, гражданство, место жительства, медицинское обслуживание, равенство и свободу, отдых и досуг, социальное обеспечение. Затем со временем он получает и другие права: иметь образование, свободно передвигаться, на защиту, свободу мысли и высказывания, получение информации. В 18 лет возникают права на свободный брак, участие в управлении страной, объединение в различные партии, группы; владение имуществом, неприкосновенность личности, на свободный труд и выбор профессии, вознаграждение за свой труд и на достойный уровень жизни. А как вы думаете, кроме прав, что у нас с вами есть еще? (ответы детей). Хорошо, а кто-нибудь может сказать, что такое обязанности? Какие у нас с вами есть обязанности? (ответы детей)

Инспектор ПДН: Что же такое права и что такое обязанности. Права – это совокупность установленных и охраняемых государственной властью норм и правил, которые регулируют отношения между людьми. Обязанности – это круг действий, возложенных на кого-то и обязательных для выполнения. Обязанности, как правило, связаны с ответственностью. Если обязанности не выполняются – наступает ответственность. И вот лишь некоторые обязанности несовершеннолетних.

- Каждый несовершеннолетний обязан получить основное общее образование.
- Обязанности обучающихся в образовательном процессе определяются уставом и другими локальными актами образовательных учреждений.
- Несовершеннолетние мужского пола несут воинскую обязанность в виде воинского учета и подготовки к военной службе.
- По достижении 17 лет несовершеннолетний обязан явиться по вызову военного комиссара в связи с постановкой на учет, а также сообщить о перемене места жительства, сняться с воинского учета и по прибытии на новое место жительства в двухнедельный срок встать на воинский учет.

- После достижения 18-летнего возраста лица, состоящие на воинском учете и не имеющие оснований для освобождения или отсрочки от призыва, подлежат призыву на военную службу. Если убеждениям или вероисповеданию призывника противоречит несение военной службы, он может заменить обязательную военную службу на альтернативную гражданскую службу.
- Лица, не достигшие совершеннолетия, не могут приобретать, хранить, коллекционировать и носить оружие, в том числе оружие самообороны (огнестрельное, газовые пистолеты, аэрозоли, электрошоковые устройства и пр.); полный запрет на изготовление, хранение и ношение введен на кастеты, бумеранги, холодное оружие с выбрасывающимся лезвием.

Психолог: Рассмотрим ситуации из детской литературы на тему **«Герои книг имеют право…» и ответим на вопросы.**

Ситуация № 1. Золушка, ты погладила мне платье? -Золушка, принеси мне кофе! -Золушка, ты хочешь пойти на бал? -Я бы хотела! -Тогда перебери зерно, вымой полы, посади цветы, приготовь ужин. Когда посол приехал примерить туфельку, оставленную на балу незнакомкой, Мачеха заподозрила неладное и заперла Золушку в чулане.

Вопрос: Имела ли право мачеха и сёстры так обращаться с Золушкой? Мог ли кто-нибудь помочь Золушке?

(Статья 31 Конвенции о правах ребенка гласит: «Каждый ребенок имеет право на отдых и досуг, право участвовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту. А также свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.)

Ситуация № 2.Снежная Королева превратила сердце Кая в льдинку и украла его (она посчитала, что ему будет лучше в ледяном царстве, не спросив его мнения).

Вопрос: Имела ли право королева забирать его себе?

Ситуация № 3. Мачеха отправила падчерицу в лес «лютой» зимой одну за подснежниками.

Вопрос: Могла ли падчерица не пойти в лес? Мог ли кто-нибудь защитить девочку? Куда в современном мире она могла обратиться за помощью?

Ситуация № 4. Родители оставили Иванушку на попечение сестры**.**

Вопрос: Правильно ли они поступили? Какое правило нарушили?

Ситуация № 5. Маугли не умеет говорить человеческим языком. Он может лишь издавать нечленораздельные, с точки зрения людей, звуки.

Вопрос: Имеют ли право люди, поймавшие его в лесу, запереть его в клетке, и обращаться с ним, как с животным? (Маугли, не знающий человеческого языка и человеческих норм поведения, может быть признан неполноценным. Но согласно Конвенции, каждый даже неполноценный ребенок должен вести

полноценную и достойную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство. Клетка и плохое обращение унижают достоинство, следовательно, они недопустимы. Статья 23.)

Инспектор ПДН: Как вы думаете, лежит ли на нас какая-либо ответственность за несоблюдение законов, за нарушение прав другого человека? (ответы детей). А кто-нибудь может сказать какая ответственность? (ответы детей).

Инспектор ПДН: Хорошо! Какие виды ответственности существуют? Несовершеннолетние при определенных условиях несут уголовную, административную, дисциплинарную, материальную ответственность. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16-летнего возраста. С 14-летнего возраста человек подлежит уголовной ответственности за совершение двадцати видов преступлений, в том числе:

- грабеж,
- разбой,
- умышленное убийство,
- изнасилование,
- насильственные действия сексуального характера,
- хулиганство,
- угон автотранспортного средства,
- захват заложников,
- заведомо ложное сообщение об акте терроризма,
- хищение или вымогательство оружия, взрывчатых веществ, наркотических средств или психотропных веществ,
- вандализм и др.

Административная ответственность для несовершеннолетних наступает с 16-летнего возраста. К совершившим в возрасте от 16 до 18 лет такие правонарушения, как:

- приобретение, хранение и потребление наркотических средств,
- жестокое обращение с животными,
- повреждение транспортных средств общего пользования,
- групповые передвижения с помехами для дорожного движения,
- распитие спиртных напитков и появление в нетрезвом виде в общественных местах, и др., применяются меры, предусмотренные Положением о комиссиях по делам несовершеннолетних.

Существуют следующие виды административного наказания: предупреждение, штраф, изъятие предмета, который явился орудием или объектом нарушения, конфискация предмета, административный арест на срок до 15 суток. Кроме того, комиссии по делам несовершеннолетних могут

применить довольно широкий перечень мер воздействия, в том числе направить в учебно-воспитательное учреждение, а в возрасте от 14 до 18 лет - в специальное профессиональное училище. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет несут материальную ответственность за причиненный ими вред. За вред, причиненный несовершеннолетними, не достигшими 14 лет, имущественную ответственность несут родители или лица, их заменяющие.

Психолог: Итак, сегодня мы с вами поговорили и о правах, и об обязанностях, и том, какая ответственность ожидает нас за нарушение законов, но ведь иногда случаются ситуации, когда нарушаются и наши права. И у меня возникает вопрос, как вы думаете, ребята, что делать, куда идти, когда нарушены ваши права? (ответы детей).

Психолог: Хорошо, молодцы! Статья 37 Конвенции о правах ребенка гласит, что: «Ни один ребенок не должен подвергаться жестокому, бесчеловечному или унижающему его достоинство обращению или наказанию»

Психолог: Если ребенок оказался жертвой жестокости, то он может получить помощь со стороны различных служб, в том числе и специалистов органов опеки и попечительства. Также вы знаете, что у нас существует «горячая телефонная линия» – телефон доверия. вы можете обратиться вам обязательно помогут. Однако существуют ситуации, когда дети сами проявляют жестокость. И их жертвами становятся другие дети, учителя, взрослые. В таком случае несовершеннолетние должны знать, что в случае совершения ими преступлений против свободы, чести и достоинства личности, то есть в случае оскорбления, клеветы, или же совершения преступления, они несут уголовную ответственность и наказание согласно Уголовному кодексу Российской Федерации. Однако не нужно забывать, что каждый ребенок, который нарушил уголовное законодательство, имеет следующие гарантии:

- презумпция невиновности, пока его вина не будет доказана согласно закону;

- полное уважение его личной жизни на всех стадиях разбирательства; содержание под стражей отдельно от взрослых;

- право поддерживать связь со своей семьей, за исключением особых обстоятельств.

Каждый ребенок, который нарушил уголовное законодательство, обвиняется или признается виновным в его нарушении, имеет право на такое обращение, которое способствует развитию у ребенка чувства достоинства и значимости, укрепляет в нем уважение к правам человека.

Психолог: Каждый человек с самого рождения наделен определенными правами и обязанностями, постепенно он начинает понимать

и осознавать их, а также к нему приходит чувство ответственности за его моральный долг перед обществом и отчизной. Вот так и с законами, они могут либо разрешать, допускать человека к какому-либо действию либо, запрещать ему совершения противозаконных действий. А мне хочется напомнить вам простую истину, что незнание того или иного закона не способно освободить от ответственности за совершенное преступление.

Инспектор ПДН: вопрос-ответ **«Квалифицируйте преступление».** Перечислены различные преступления, нужно дать юридическое название этим преступлениям.

- Андрей исписал стены дома надписями «Зенит – чемпион!» (Вандализм)
- Саша «забыл» оплатить покупку в магазине. (Кража)
- Лёша сел в чужую машину, «чтобы прокатиться». (Угон)
- Женя сообщил в полицию о том, что в школе, якобы заложена бомба. (Заведомо ложное сообщение об акте терроризма)
- Игорь заставил малыша дать 10 рублей. (Вымогательство)
- Федя приставал к пассажирам в трамвае, мешал им входить и выходить, употреблял нецензурные выражения. (Хулиганство)
- Юля, находясь в неприязненных отношениях с Машей, вызвала ее на ссору, сделав ей грубые и обидные замечания. (Оскорбление)
- Вова отобрал у Коли сотовый телефон. (Грабеж)

Рефлексия. Психолог: Ребята, продолжите одну из предложенных фраз:

- Я не знал, но сегодня узнал, что...
- Меня удивило, что...
- Я сделал вывод, что...
- Новым для меня было...

Психологический тренинг №10
«Мои таланты-мои ориентиры».
(для подростков)

Цель. Формировать представление учащихся о взаимосвязи личностных качеств с определёнными видами профессиональной деятельности. Способствовать развитию мотивации к самопознанию.

Задачи:

Образовательные: организовать деятельность учеников по изучению себя в мире профессий, расширить представление подростков о взаимосвязи своего типа личности с определёнными видами профессиональной деятельности.

Развивающие: развивать коммуникативные качества - умение слушать

педагога и своих сверстников, умение поддерживать беседу, умение оглашать свои знания по теме и делать выводы, умение работать в команде. Способствовать развитию умений по самоанализу своей личности. Способствовать увеличению словарного запаса, развитию памяти, образного мышления, интеллекта и кругозора учащихся. Развивать интерес и закладывать основы для дальнейшего изучения темы профессионального развития. Мотивировать учеников к самопознанию, саморазвитию и самодисциплине.

Воспитательные: способствовать возникновению у обучающихся интереса к профессиональному самоопределению, любви к себе – своей личности.

Ход тренинга

Вводная часть

Организационный этап

Учащиеся проходят в классную комнату и рассаживаются за парты по двое, каждый закрепляет на одежде бридже с тренинговым именем.

Педагог приветствует учащихся и вводит в тему тренинга

Вводное слово педагога-психолога:

Не секрет, что все вы разные, каждый из вас индивидуален! Каждый имеет свои отличительные черты не только внешне, но и внутренне! У каждого из вас, без исключения, есть свои склонности, способности и интересы к определённым видам деятельности. У каждого из вас есть талант, даже если вы так не считаете! И сегодня, на нашем тренинге, мы постараемся распознать интересы каждого из вас, что в последствие поможет вам определиться с выбором вашего дальнейшего профессионального пути, пути, который принесёт вам радость, счастье, благополучие, моральное и материальное удовлетворение! И начнём мы с одной притчи…

Мотивация и целеполагание

Притча «О талантах»

Однажды надо было отправиться мудрецу в долгую дорогу. Он позвал учеников своих и сказал, что ждёт его длинный путь, дабы, есть люди, которым нужно помочь советом и ответить на вопросы их. И просил он учеников своих ждать возвращения его и на время своего отсутствия даровал им таланты. Одному пять талантов, другому два, а третьему один, каждому по силе его! Просил правильно распорядиться ими и по его возвращению отчитаться о дарах своих.

Получивший пять талантов применил их в дело и получил ещё пять, так же поступил имевший два таланта и получил ещё два, а третий ученик не

знал, как применить свой талант, боялся потерять его – пошёл и закопал талант в землю.

Прошло много времени, и вернулся мудрец с долгой дороги

И позвал он учеников своих, и просил рассказать, как им пригодились дары его.

Первый ученик подошёл к мудрецу и сказал, что он вдвое преумножил данные ему таланты, и стало у него десять даров, второй принёс четыре таланта и сказал, что тоже приумножил дары благодаря первым двум. Мудрец поблагодарил их и даровал им любовь, счастье, успех, радость жизни, благополучие, изобилие и процветание.

Третий ученик подошёл к мудрецу... и принёс ему один талант. За время пока мудрец был в пути, третий ученик позабыл, что за талант был ему дарован, и как применить его не знал. И ничего не достиг он, ведь и нечего было преумножать ему, ведь зарыл он свой талант и не мог воспользоваться им. Так и жил в грусти и печали, что не понял пути своего.

И счёл его мудрец лукавым и ленивым, и забрал у него единственный талант и передал ученику, у которого уже было 10 талантов со словами: - «Всякому имеющему даётся и преумножается, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» и прогнал третьего ученика прочь.

- Так, что же такое - эти таланты и легко ли их найти?

- Сообщения ребят…

- Таким образом, можно сделать вывод, что талант – это нечто ценное, он имеет значительный вес, крупное денежное выражение, он наполняет каждого из вас и является вашим потенциалом, вашими выдающимися качествами! И не каждому легко обрести понимание того, в чём он талантлив! Не всегда легко раскрыть свой талант, особенно если закопан он где-то глубоко - глубоко. Многим предстоит трудный путь! И наш тренинг – вам в помощь! Шаг за шагом мы будем изыскивать ваши склонности, способности, интересы и таланты, пока не распознаем их. А достигнув цели, мы сможем понять, как применить ваш талант и как преумножить его. И тогда обретёте вы любовь, счастье, успех, радость жизни, благополучие, изобилие и процветание!

- Как вы думаете, какова же цель нашего тренинга?

Формируют цель: - Определить свои склонности, способности, интересы, таланты.

Основная часть

Постановка проблемной ситуации

1.Упражнение «Узнаём друг друга»

Учащимся в парах, как они сидят, даётся задание взять друг у друга интервью. Вопросы необходимо задавать о том, что интервьюируемому

особенно интересно, это может быть хобби, увлечение, самое большое достижение и т.п.

На интервью отводится 5 минут, после чего каждый человек из пары представляет своего партнёра всей группе участников по следующей формуле: «Все знают, что он (имя)…, но никто не знает, что он…».

Например: «Все знают, что Лера хорошо рисует, но никто не знает, что больше всего она любит рисовать эскизы одежды».

- Теперь, когда вы знаете, друг о друге чуточку больше скажите, трудно ли было отвечать на вопросы?

- Ответы детей.

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, какая деятельность приносит вам наибольшую радость?

- Ответы детей.

Решение проблемной ситуации

2.«Карта интересов»

А теперь с помощью опросника Голомштока «Карта интересов» давайте определим собственные интересы.

Ребята заполняют распечатанные опросники, сдают для подведения итогов теста и идут на перерыв.

Педагог-психолог с помощником выводят результаты опроса.

Перерыв – 10 минут

Решение проблемной ситуации

Ребята возвращаются с перерыва. На доске записаны основные любимые занятия участников тренинга по итогам опросника Голомштока.

Присаживаются за парты и знакомятся с результатами опроса.

3.Упражнение «Моя любимая работа»

Педагог. Ребята, посмотрите на результаты своих тестов, подумайте каким видом деятельности, исходя из ваших интересов, вы могли бы заняться, что могло бы доставить вам удовольствие? Расскажите, кем вы хотели бы работать, какую должность занимать, насколько интенсивно, какой доход получать. Что в вашей работе для вас особенно важно?

Ответы участников тренинга.

Всё, верно, будущая профессия, которой вы, возможно, посвятите всю свою жизнь, должна быть вам интересна.

4.Мозговой штурм «Факторы, влияющие на выбор профессии»

А теперь, давайте каждый из вас по очереди назовёт какой-либо фактор, влияющий на выбор профессии. Начали!

Ответы детей (родители, друзья, популярность, я сам и т.п.).

Вы все правы! Всего выделяют восемь основных факторов выбора профессии:

1. Позиция старших членов семьи.

Есть старшие, которые несут ответственность за то, как складывается ваша жизнь. Эта забота распространяется и на выбор профессии.

2. Позиция друзей.

Дружеские отношения в вашем возрасте достаточно крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Правильным будет решение, которое соответствует вашим личным интересам.

3. Позиция учителей, школьных педагогов, классного руководителя.

Опытный педагог способен разглядеть в каждом из вас предрасположенности к определённым видам деятельности.

4. Личные профессиональные планы.

Представления об этапах освоения профессии.

5. Способности.

Достижения в самых разнообразных видах деятельности.

6. Уровень притязаний на общественное призвание.

Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

7. Информированность.

8. Склонности.

Проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени.

Таким образом, на выбор профессии влияет ряд факторов. Факторы могут быть отрицательными, например: за компанию с другом и положительными, например: помощь педагога в определении предрасположенности. При выборе профессии необходимо учитывать собственные интересы, быть информированным о выбранной деятельности и уверенным в своём выборе.

5.Упражнение «Если бы…, я стал бы…»

Один участник ставит условие «Если бы…», а следующий, рядом сидящий, заканчивает предложение «Я стал бы…», затем наоборот и так далее по парам. Например: «Если бы я умел чертить проекты зданий, я стал бы архитектором»

Все молодцы! Вы отлично справились с этой задачей! И мы переходим к заключительной части нашего тренинга профессионального развития.

Заключительная часть

6.Упражнение «Дерево успехов»

Педагог ставит на стол кашпо с закреплённой в нём веткой от дерева и рассказывает вводную историю:

«Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполнение желаний. Многие храбрецы пытались найти их, но

возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но люди очень хотели верить в эту легенду! И они наделяли обычные деревья особенными свойствами, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свои желания, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам, то ли желания людей были такими неуёмными, что дерево не справлялось с ними.… Стремясь быстрее реализовать свои желания, люди пропустили в легенде главный секрет, который гласил**: «И древо сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».*** Наверное, эта фраза была слишком мудрёной, чтобы увидеть в ней путь к разгадке…

Педагог берёт в руки разноцветные тесёмки и продолжает: «Это общее дерево успехов, давайте сейчас вспомним все ваши общие успехи и достижения. Каждая тесёмка будет символизировать названную вами общую победу. Вы вспомните о каком-то достижении, берёте тесёмку, ещё раз громко произносите это достижение и завязываете тесёмку на дереве.

Мудрецы говорят, что тот, кто не запоминает своих достижений, рано или поздно перестаёт добиваться успеха, так как суета будней размоет у него внутри ощущение Победителя*. Это ощущение должно быть постоянно с вами, и вы будете его подкреплять новыми результатами и победами.

Далее педагог предлагает поделиться впечатлениями от упражнения и ответить на вопросы:

- Сложно ли было вспоминать положительные моменты и достижения?

- Было ли у вас в какой-то момент ощущение, что тесёмок слишком много или, наоборот, их не хватит?

7.Диагностика профессионального самоопределения.

Рефлексия

Вот и подходит к концу наш тренинг… Скажите, получилось ли у вас определить свои профессиональные интересы? Был ли этот тренинг полезен для вас?

Вы все большие молодцы! Все активно трудились!

А теперь давайте завяжем на нашем дереве успеха тесёмку с ещё одним достижением, что мы поднялись ещё на одну ступеньку выше не пути к вашему профессиональному развитию, а также закрепим флажок на нашей лестнице роста!

Домашнее задание

А теперь домашнее задание: - Вам необходимо будет мысленно перенестись на 5 лет вперёд и представить свой идеальный день во всех

подробностях. Вот вы проснулись, где проснулись, что вас окружает, куда вы собираетесь, на чём едите и т.п. И описать такой день в своих тетрадях (блокнотах) по профориентации.

На этом наш тренинг окончен, до новых встреч!!!

Психологический тренинг «Я-родитель»№11
«Как преодолеть трудную ситуацию в диаде ребёнок-родитель?»
(детско-родительское мероприятие)

Цель: Развитие навыка разрешения трудной ситуации.

Задачи:

-осознание родителями и детьми своего поведения в трудных ситуациях;

-установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;

-изменение неадекватности родительских позиций;

-оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей;

-обучение конструктивному способу решения трудной ситуации.

Ожидаемый результат:

-выработка навыка конструктивного способа разрешения трудной ситуации в диаде «родитель-ребёнок»;

-выработка умения принимать чужое мнение;

-выработка навыка договариваться, действовать сообща, приходить к общему решению;

- выработка умения контролировать импульсивные действия, выслушивать партнёра.

Материалы: бэйджики, фломастеры, ручки, стаканы-непроливайки, резинки для завязывания рук, 2 музыкальных фрагмента, краски-акварель, кисточки для рисования, листы бумаги А-3, 3 прозрачных стакана, блестки.

Участники присаживается за столы расположенные по кругу, в паре родитель-ребенок.

-Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие ребята. Сегодня Вы будете участниками познавательного, позитивного тренинга. Для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно, я предлагаю поприветствовать друг друга.

Приветствие. «Комплимент».

Цель: создание благоприятного психологического климата, эмоционального настроя на работу, связи между детьми и родителями.

Ход тренинга.

-Родители и ребята, встаньте в круг. Сейчас поприветствуйте всех каким-нибудь жестом, а теперь улыбкой, взглядом. Теперь все вместе скажем друг другу здравствуйте!

1. Игра «5 имен».

Цель: понимание родителями насколько хорошо они знают своего ребенка, ближайшее окружение ребенка и его предпочтения.

Материалы: листы для записи, ручки.

Предлагается родителям написать 5 имён друзей своего ребенка, 5 любимых увлечений своего ребенка, 5 занятий, которые не любит их ребёнок, 5 самых запомнившихся для него событий, 5 его любимых блюд, 5 его не любимых блюд. Дети тоже выполняют эти задания на листочках, только от своего имени.

Ответы детей и родителей сравниваются. Не всегда взрослые могут точно назвать интересы своего ребёнка, и эта игра помогает им больше узнать о сыне или дочери.

После выполнения всех заданий ответы детей и родителей зачитываются вслух (3-4семьи или по желанию).

Вопросы к обсуждению:

-Какое открытие вы родители сделали для себя из этой игры?

-Что было новым для вас родители?

-Зачем знать эту информацию о своих детях?

2.Упражнение «Психологическая зарядка».

Цель: мотивация родителей к открытости и позитивному настроению во время участия в тенинговом занятии.

-Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.

-Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

-Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.

-Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

-Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой

-Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

-Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

Сегодня мы будем тренировать умения, которые помогу вам решать трудные ситуации в отношениях родителей и детей.
Для этого я вам предлагаю выполнить упражнение «Говори».

3. Игра «Говори...».

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия, выслушивать партнёра.

- Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давайте потренируемся:
-Какое сейчас время года? Делаю паузу и даю команду «Говори»
-Какого цвета жалюзи (столы) на окнах в нашем классе? Говори...
- Какой сегодня день недели? Говори...
-Какого цвета платье у Маши? Говори…»
-А теперь в эту игру вы поиграете в своей паре. По очереди взрослый и ребёнок задавайте вопросы друг другу и подавайте сигнал «Говори».

Вопросы к обсуждению:
-Всегда ли вам удавалось отвечать на вопросы по команде?
-Что вам помогало (мешало) выполнить правила к этому упражнению? (умение контролировать себя, выслушивать партнёра)
-Как это умение поможет в решении трудной ситуации родителя и ребёнка? (не довести ситуацию до беды, а решить проблему, во время остановиться и выслушать собеседника)

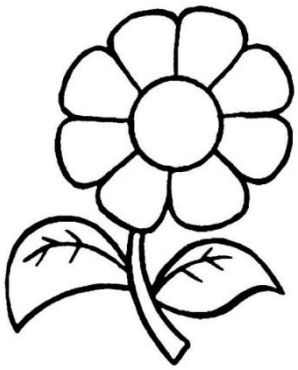
-В решении сложной ситуации важно не перебивать партнёра, дать договорить и только после этого высказать своё мнение.
- В эту игру вы можете играть дома

4. Упражнение «Цветок».

Цель: выделить положительные стороны ребенка по мнению родителя и положительные стороны родителя по мнению ребенка, побуждать родителей и детей к теплому, доброжелательному, ласковому обращению друг с другом.

Материалы: шаблоны заготовок цветков, фломастеры, карандаши, 3 прозрачных стаканчика, золотистые блестки, цветной темный порошок или краска.

Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека – это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к нему по имени.



Предлагаются шаблоны цветка на которых необходимо заполнить лепестки. В сердцевине предложенного вам, цветка, родители- напишите имя своего ребенка а вы дети – напишите имя родителя. На листочках положительные качества этого человека, а на лепестках ласковые слова при обращении к нему.

Вопросы к обсуждению:

-Лепестков много и видимо Вам очень трудно подобрать ласковые слова.
-Охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.
-Насколько трудно было выполнять задание?
-Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
-А может было легко с этим справиться?

Подарите родители свой цветочек ребенку а вы, дети свой цветок подарите родителю! Не забывайте чаще обращаться и произносить ласковые слова друг другу!

Таким образом, ласковые слова или «Я люблю тебя», каждый в семье хочет слышать от своих самых близких людей.

Уважаемые родители!!!- именно эти слова очень влияют на развитие личности ребёнка – это **ПЕРВЫЙ СЕКРЕТ** воспитания.

ВТОРОЙ СЕКРЕТ предлагает известный семейный терапевт Вирджиния Сатир. Она рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. И считает,

что ***4 объятия*** совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее ***8 объятий в день***!
Для того, чтобы ребёнок развивался интеллектуально, - ***12 раз в день*****!**
Ребёнок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним не случилось, и каким бы он не был. Это питает его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает должных знаков, то появляются отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. Каждому ребенку, необходимы объятия для того, чтобы почувствовать свою **НУЖНОСТЬ.**
А для того чтобы узнать **ТРЕТИЙ СЕКРЕТ** воспитания и общения с ребенком предлагаю принять участие в эксперименте, и вы убедитесь, как необходимо гуманно (с уважением, бережно, внимательно, приветливо, искренне, трогательно) относиться к своему ребенку.

5.Упражнение «Стаканы»
Цель*: с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка. А внимание детей привлечь к доброжелательному обращению с родителями.
Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, у которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.
Возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.
Во второй стакан бросим кусочек черной краски и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.
В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.
Вывод: Так происходит и в воспитании ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает тем же отвечать нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности. Такова суть **ТРЕТЬЕГО СЕКРЕТА** воспитания.

Дорогие дети!!! - доброжелательная обстановка в семье зависит не только от ваших родителей, но и во многом от вашего отношения к

родителям! Ведь когда вы грубо отвечаете родителям у них тоже на душе может быть такой же цвет как в этом стакане! Указать детям на стакан с черной краской. А если и вы будете ласковы с родителем, и обнимите его хоть иногда, тогда на душе у него будет радостно и светло!

6.Упражнение «Сиамские близнецы».
Цель: Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.
Материалы: листы бумаги А-3 по количеству пар, кисточки, краски акварельные, резинки или ленты для рук.

-Я сейчас вам свяжу руки. Перед вами листы и краски.
-Создайте картину на листе связанными руками и дайте ей название.

После игры следует **обсуждение:**
-Представьте свою картину.
-Были ли трудности при выполнении задания?
-Какие умения помогли вам справиться с заданием?

-Как это умение поможет в решении трудной ситуации общения родителя и ребёнка?
-Вы поработали хорошо, у вас получились замечательные картины.
-А теперь не развязывая рук поаплодируйте друг другу.
Рефлексия.
-У каждого на листочках незаконченное предложение продолжите его: Чтобы решить сложную ситуацию с ребёнком (с мамой) я буду…

Психологический тренинг №12 «Умей сказать –НЕТ» и «Кто виноват и что делать»?! (для подростков)

Цель: Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ. Помочь подросткам в достижении уверенного поведения в отстаивании своих убеждений.
Задачи:
-повышение самооценки и уверенности в себе;
-развитие умения говорить «Нет»;
-подчеркнуть ценность соблюдения здорового образа жизни;
-формирование представления о личной ответственности за своё поведение.

Ход тренинга

1.Приветствие ведущего и игра –активатор «Я люблю…Я не люблю…».

Сегодняшнее занятие мы начинаем с игры «Я люблю…Я не люблю…». Правила такие: мы будем бросать мяч друг другу; тот, кто его поймает, будет говорить: «Я люблю…» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.д., после этого бросает мяч другому и так каждому. Затем те же дейтсвия только со словами «Я не люблю…».

2. Профилактический лекторий- дискуссия «Твой выбор».

- **Критическое мышление.**

Нас постоянно оценивают другие люди, с которыми мы встречаемся. И нам свойственно оценивать других, чтобы убедиться: мы что-то значим, и от нас что-то зависит. Поэтому критическое отношение к людям, их поступкам и мыслям будет всегда. А раз так, то надо спокойно относиться к этому. Критика, которую мы получаем – это **«суперская»** информация, помогающая нам стать лучше и мобильней. Она учит нас понимать мир. Но это не значит, что любая критика полезна. Надо уметь отстаивать и свое мнение. А для этого надо быть «профи» в том вопросе, о котором говоришь.

- **Скажи курению НЕТ.**

Есть масса способов сказать «нет», когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться! Надо в трудных ситуациях вспоминать известное высказывание: «Ничего страшного, если над тобой смеются... **Гораздо хуже, когда над тобой плачут**...».

- **Сопротивление давлению.**

Сопротивляться давлению, быть индивидуальностью, четко знать, чего хочешь, и не соглашаться на компромиссы, когда на вас давят или пользуются вашей добротой и мягкостью – очень важные навыки.

- **Наркотики: не влезай – убьет!**

Наркотики – это дорога в никуда! Шаги в пропасть:

Первый шаг – это первый прием наркотика.

Второй шаг – это втягивание в этот процесс, прием более сильного наркотика.

Третий шаг – это зависимость со всеми вытекающими последствиями: ломкой, ВИЧ, алкоголизмом, воровством, продажей своего имущества.

Четвертый шаг – это продажа себя в наркобизнес за дозу. Распространение наркотиков, втягивание других, только бы самому добыть дозу.

Стоит ли наша жизнь того, чтобы вот так ее закончить?

- **ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.**

В наше время ВИЧ-инфекция распространяется очень стремительно. Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как

передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно не допустить. К ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают. Но важно помнить, что они - такие же люди, как и мы.

- **Алкоголь: мифы и реальность.**

Веселиться и радоваться жизни и без употребления алкоголя. Тем более, что сделать это очень просто, если вы общительный, интересный, и уверенный в себе человек.

3.Тренинг «Кто виноват и что Делать»?

Цель: формирование критического мышления.

Задачи: - познакомить участников с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами;

- отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления;
- определить критерии доверия-недоверия к получаемой информации;
- сформировать у подростков позитивное отношение к критике и мнение о том, что она порой помогает не попасть в беду.

Психолог: посмотрите пожалуйста на плакат, который находится перед Вами! На нем указана тема занятия. **«Профилактика употребления ПАВ».** Ребята, давайте постараемся проанализировать **Кто виноват и что делать** с этой проблемой.

На ватмане психолог пишет 1вопрос: **Кому это выгодно**? фиксирует мнение участников группы:

-участники аргументируют свои ответы;

-приводят примеры;

Психолог пишет 2 вопрос: **Кто виноват?** фиксирует мнение участников группы:

-участники аргументируют свои ответы;

-приводят примеры;

Психолог пишет 3 вопрос: **Что делать?** фиксирует мнение участников группы:

-участники аргументируют свои ответы;

-приводят примеры.

Психолог задает 4 вопрос: **Что ты сделаешь, если тебе предложат ПАВ?**

В завершение тренинга необходимо дать участникам подискутировать, но сориентировать их на правильный вывод.

Рефлексия:

-Удалось ли применить способы поведения о которых говорили ранее в качестве уверенного поведения?

-Сложно ли было отстаивать свое мнение? Появлялись ли сомнения в его правильности?

Психологический тренинг №13
«Моя стабильность-моя сила»,
«Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»
(для подростков)

Цель: обучение навыкам и приемам само регуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

Психолог приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как само регуляция. А также мы сможем на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам».

Разминка

Упражнение 1 «Дружная команда»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу.

Психолог предлагает участникам группы всем вместе произнести фразу, соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренинга или использоваться любая довольно длинная фраза (ориентировочно до 5 слов).

Психолог: «Я предлагаю вам сейчас на деле почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу (например) «Моя стабильность – моя сила» так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом,

это нельзя делать по кругу или в какой-либо последовательности. Это должно быть хаотично. Если двое и более человек одновременно произносят букву, все начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? … Начинаем!».

Ход тренинга

Основная часть

2. «Моя тревога»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инструментарий: декоративная подушка.

Психолог: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, психолог предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

3. «Групповое обсуждение»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение способов и техник саморегуляции.

Необходимый инструментарий: доска, мел или маркер для доски.

Психолог разделяет доску на 2 части.

Психолог: «Ребята, сейчас вам нужно будет разделиться на две группы и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом, и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, психолог ищет в записях одинаковые способы и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

Психолог: «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом…. Скажите, кому подходит вот этот способ…. Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд продемонстрировать определенные способы справиться со стрессом. Также ведущий может предложить дополнительно различные способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

4.Упражнение «Весна».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Психолог: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа психолог показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.

После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

5. Упражнение «Мой замок».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам

и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью.

Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от вашего спокойствия и уверенности.

И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».

Упражнение завершается словами ведущего о том, что: «Вы можете обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда чувствуете напряжение».

Завершение

6.Упражнение «Цвета силы».

Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

Необходимый инструментарий: листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

Психолог: «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».

Участники занятия выполняют задание.
Психолог: «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой».
Происходит выполнение задания.
Психолог: «Наше тренинг постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

Рефлексия: в конце тренинга психолог предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления стрессоустойчивости, и что участники готовы использовать в жизни

«Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.
Затем идет обсуждение по вопросам:
Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?
Как этому научиться?
После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают на листочках.

Владеть своими эмоциями это значит:

— уважать права других;
— проявлять терпимость к чужому мнению;
— не причинять вреда и не совершать насилия;
— мириться с чужим мнением;
— не возвышать самого себя над другими;
— уметь слушать.

Психологический тренинг 14
«Десять шагов навстречу друг другу»

(для родителей)

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания детей, развитие навыков конструктивного диалога с подростком.

Ход тренинга

Приветственное слово

Подростковый возраст — период трансформации, когда ребенок стремится к автономии, а родитель пытается сохранить связь, но часто сталкивается со стеной непонимания. Конфликты, молчание, агрессия или отстраненность становятся нормой. В этот самый короткий, по астрологическому времени, период подросток проходит великий путь в своем развитии. Через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он становится личностью. Очень важно в этот непростой период уметь оказывать эмоциональную поддержку, выстраивать доверительные отношения и владеть навыками конструктивного диалога. Сегодня мы разберем стратегии, основанные на социально-педагогических принципах и системном подходе.

Давайте начнем с того, что происходит с растущим организмом. Физиологические изменения – основа изменения поведенческих реакций, знание которых позволит помочь лучше понять, что происходит и как выстраивать отношения с ребенком в пубертате.

Только представьте – ваше тело как будто предает вас. Болит то одно, то другое – то щемит сердце, то раскалывается голова, то ноет живот или выкручивает суставы. А самое неприятное то, что все вокруг никак не считаются с твоим самочувствием и говорят, что с тобой все нормально. Не очень картинка получается. Любой адекватный человек взял бы больничный, но подростковый возраст – не болезнь, а субъективные ощущения, в нашей культуре, не вызывают сочувствия взрослых.

Прежде всего, хочу напомнить, на что чаще всего жалуются подростки:

- Усталость и утомляемость
- Фазовые состояния
- Боли: миалгии, артралгии
- Нарушения сердечного ритма и кардиалгии
- Головные боли
- Нарушения сна
- Головокружения и обмороки
- Менструальные боли

- Нарушения пищевого поведения и работы ЖКТ

И это вовсе не потому, что они ленивые или «придумывают себе болячки». Все дело в том, что у подростка активно работает гипоталамо-гипофизарная система и вырабатывается гормон соматотропин, заставляющий тело быстро расти. Рост начинается с костной ткани. Первыми удлиняются руки и ноги, изменяются пропорции тела, поэтому люди в этом возрасте выглядят несколько нескладно, движения становятся угловатыми, координация может нарушаться – возникает моторная неловкость.

Вслед за скелетом растет и кровеносная система – увеличивается объем крови, повышается давление, учащается число сердечных сокращений. Сердце часто растет быстрее, чем его клапаны, что приводит к болевым ощущениям и появлениям симптомов сердечной недостаточности. Сосуды вытягиваются, поэтому их просвет остается маленьким – возникает стеноз. Проявляется все это в повышенной утомляемости, нарушению адаптации к физическим нагрузкам – отдышке, боли в груди, головокружении и обмороках, трудностях в сосредоточении внимания, головным и мышечным болям. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой, при утомлении даже слабые раздражители воспринимаются как очень сильные. Поэтому следует внимательно следить за здоровьем вашего ребенка.

Компетентный родитель, кто он?

Знать:

•Возрастные особенности современных детей и подростков

•Базовые потребности личности

•Признаки неблагополучия

•Куда обратиться за помощью

Уметь:
•Замечать изменения в поведении, ранние признаки неблагополучия
•Оказывать эмоциональную поддержку
•Выстраивать доверительные отношения
•Обращаться за помощью

Владеть:
•Навыками ведения доверительной беседы
•Навыками оказания эмоциональной поддержки

•Навыками ведения конструктивного

Многие исследователи говорят, что подростковый возраст - это время второй пуповины, в котором ребёнок уже отделяется не физически, а психологически. Любому родителю сложно отпускать своего ребёнка и уже смириться с тем, что в дальнейшем он идёт своей дорогой. Максимализм - особенность психики, заставляет подростков судить обо всём категорично, не соглашаться на компромиссы и не учитывать мнения окружающих. Третья особенность - эмоциональные качели. Вы наблюдали, как в течение дня меняется настроение и поведение детей. На слайде мы видим как ребенок может оценивать себя с одной и другой стороны. Четвертая особенность – общение.

Так почему между родителями и подростками возникают конфликты? Родители и подростки по-разному видят, чувствуют и понимают жизнь. Родители пытаются научить подростка подчиняться нормам и правилам, а подросток стремится к независимости, он эмоционален, импульсивен, раздражителен, обидчив, раним, излишне самоуверен. Поэтому важно при разговоре с ребенком руководствоваться правилами:

Не стоит пытаться поднять сложную тему или разрешить конфликт с подростком в самый разгар эмоционального всплеска.

Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой, дайте возможность себе и ребенку успокоиться.

Старайтесь помогать себе простыми методами. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты (техника труд).

Если подросток разражен, постарайтесь не отзеркаливать его состояние своим тоном голоса и поведением. Можно сказать самому себе: «Расслабься и сделай несколько глубоких вдохов», «Все нормально-я справлюсь с этим», сохраняйте самообладание.

Как построить диалог с ребенком? Для этого вы должны соблюдать ряд правил:

Повернитесь к ребенку лицом, пусть ваши глаза будут на одном уровне (техники внимательного слушания).

Ответы на слова ребенка формулируйте в утвердительной форме.

В беседе с подростком держите паузу. Пауза помогает разобраться с переживанием и почувствовать, что вы рядом.

Рассмотрим структуру разговора-поддержки с подростком:

Мотивирование на рассказ: «У всех временами возникают серьезные проблемы и тогда люди ищут выход. Я хочу и могу помочь. Давай вместе подумаем над этой проблемой. Вместе обсудим разные варианты. Ты какие варианты уже обдумал? К какому выводу ты пришел?».

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».

Даем выговориться (внимательно слушаем, не спорим, не перебиваем) Обращаемся к прошлому опыту: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?».

Пытаемся найти решение совместно: «Как тебе кажется, какие есть способы решения этой ситуации? Чем я тебе могу помочь?» (предложить варианты)

Язык принятия и неприятия.

Универсальные фразы принятия:

Давай обсудим что тебя не устраивает! Мне важно знать: что ты об этом думаешь? Мы можем поговорить об этом!

Я готова выслушать твое мнение! Хорошо, что у тебя есть свой взгляд на происходящее! Я люблю тебя и очень волнуюсь!

Это неожиданно, мне надо подумать! Я понимаю, как это бывает важно! Давай обдумаем все плюсы и минусы!

Важно. Похвала должна быть конкретной: «Хорошо, что ты пришел в назначенное время, как обещал», «Спасибо, что ты сходил в магазин» (вместо «Молодец»). Сравнивать ребенка лучше с самим собой, с его победами и неудачами, научить по такому принципу оценивать себя. Хвалим - исполнителя, критикуем действие.

Разговоры с подростками в различных ситуациях бывают разные и мы с вами остановимся на трудных разговорах. О чем трудные разговоры? (успеваемость в школе и поведение в школе, домашние обязанности, друзья, компьютер, телефон, про договоренности с родителями и педагогами, алкоголь, энергетические напитки, курение (вейп, сигареты).

Зачастую трудный разговор перерастает в скандал. Что превращает трудный разговор с подростками в скандал? (упреки, нудная мораль, вопросы-ловушки, насмешки, жесткие высказывания, негативные обидные оценки, приказы, распоряжения).

Работа в группах

Как строить трудный разговор: 3 шага:

1. Кратко и внятно сформулируйте проблему (суть ситуации).
2. Изложите суть своих ожиданий.
3. Подчеркните ответственность подростка за разрешение ситуации и вашу веру в то, что он справится.

Как строить трудный разговор: 4 шага:

1. Кратко и внятно изложите суть проблемы, подчеркнув, что она

уже обсуждалась, но ситуация не улучшается
2. Выразите свой взгляд на причины проблемы и подчеркните, что действовать должен подросток.
3. Спросите, каков план?
4. Предложите, при необходимости обратиться к вам за конкретной помощью и выразите веру, что ситуация разрешится.

Как строить трудный разговор: 6 шагов:

- Кратко и внятно изложите суть проблемы, подчеркнув, что она уже обсуждалась, но ситуация не улучшается.
- Выразите свой взгляд на причины проблемы и подчеркните, что действовать должен подросток.
- Поясните, что вы исчерпали все возможности установить сотрудничество.
- Подчеркните, что вы действуете, исполняя свои обязанности, иначе ситуация выйдет из-под контроля.
- Изложите суть санкций.
- Назначьте время действия санкций.

Почему так важно договариваться с подростком?

Договором называют определенное соглашение между двумя и более сторонами по поводу какого-либо вопроса, имеющего важное значение для обоих. При заключении договора обязательно учитывается мнение всех сторон и находится компромисс. Если подросток может договориться с родителем, значит он ему доверяет.

Давайте рассмотрим, почему договор имеет такое важное значение, если заключающими его сторонами являются с одной стороны подросток, а с другой – его родители. Мнение ребенка учитывается. Договор между родителями и подростком дает последнему почувствовать, что его мнение учитывается. Подросток понимает, что при заключении договора он имеет такие же права, как и любой человек.

Человек, который умеет договариваться, легче находит контакт с окружающими, и такой навык поможет взрослеющему ребенку не только наладить отношения с матерью и отцом, но и во взаимодействии со своими сверстниками, педагогами и другими людьми.

Заключение договора поможет предотвратить серьезные конфликты с взрослеющим ребенком. Ведь если он знает, что по какому-то вопросу с родителями можно найти компромисс, желания противостоять им и что-то доказывать у него в большинстве случаев не возникает. В семьях, где

родители вместо того, чтобы прийти к компромиссу, диктуют подростку свои условия, чаще происходят скандалы и систематические нарушения с его стороны установленных родителями правил.

Заключая договор, стороны осознают ответственность, которая ложится на их плечи, ведь в интересах и подростка, и родителей соблюдать правила, о которых они договорились. Можно сказать, что договор способствует умению адекватно оценивать свои силы и возможности, что, несомненно, является важным человеческим качеством, и очень пригодится подростку во взрослой жизни.

Как договариваться с подростком?

«Заключать контракт» и обсуждать взаимные договоренности с ребенком лучше в устной форме. Несмотря на внешнее желание отделиться от родителей и стать самостоятельными, дети подросткового возраста очень нуждаются в родительской поддержке и частом общении. Лучше всего время от времени устраивать семейный совет и обсуждать на нем все, что интересует вас и ребенка.

1. Договоренности должны устраивать обе стороны.

Договариваясь о чем-либо с подростком, всегда помните, что договор не является способом манипуляции, и поэтому он должен устраивать обе стороны. Если своим договором вы пытаетесь заставить подростка сделать то, что нужно вам, но не учитываете его интересы, будьте готовы к нарушениям с его стороны.

2. Рассказывайте о своих ожиданиях и предлагайте решения.

Не бойтесь вносить свои предложения о договоренностях и предоставьте такое же право своему ребенку. Вместе ищите компромисс, который устроит всех.

3. Отказывая в чем-то, объясняйте причину.

Если подросток предлагает вам договориться по какому-либо вопросу, это значит он вам доверяет. Чтобы не подорвать доверие, всегда будьте с ним откровенны. Если вы понимаете, что не можете выполнить просьбу подростка, обязательно спокойным тоном объясните ему, почему.

Подросткам важно знать причину отказа. Отказывая, опирайтесь на свои переживания. Главное отличие подростков от школьников младшего возраста и дошкольников именно в том, что первые всегда требуют объяснений. Если малыш трех лет просто не будет делать то, что запретила мама из-за страха наказания, а семилетний школьник удовлетворится простым объяснением, в общении с подростком лучше всего опираться на переживания и чувства, которые вы испытываете, и объяснять ему причину отказа в соответствии с его возрастом. Например:

«Ты не будешь играть на компьютере, потому что снова написал контрольную на двойку. Сиди и готовься по предмету, чтобы исправить оценку» или «Я бы не хотела, чтобы ты сейчас играл в игры, потому что я переживаю за твою успеваемость в школе. Ты можешь не успеть подготовиться к следующей контрольной».

4. Договариваясь, помните об индивидуальности ребенка.

Договариваться с подростком можно и нужно о тех вещах, которые позволяют ему развивать индивидуальность: о выборе будущей профессии, хобби, одежды, круга общения. «Ты хочешь заниматься хореографией, и все же мы не можем позволить тебе заниматься именно в этой школе, так как она находится далеко от дома. Давай посмотрим школы хореографии рядом с домом», или «Ты хочешь это дизайнерское платье на выпускной, но семья не может себе позволить купить его тебе. Давай будем рассматривать более бюджетные варианты – в пределах восьми тысяч».

Каких договоренностей стоит избегать?

Очень важно соблюдать баланс между правами и обязанностями подростка. Нужно, чтобы ваш ребенок четко понимал, о чем договориться можно, а о чем ни при каких обстоятельствах нельзя. Например, к обязанностям ребенка относятся:

1. Посещение школьных занятий.

Посещение школьных занятий – это обязанность, поэтому договариваться с подростком о пропуске уроков без уважительной причины не стоит.

2. Домашние обязанности.

То же можно сказать и о домашних делах. Вы можете договориться, как именно их выполнение распределяется между членами семьи, можно ли в определенные дни меняться этими обязанностями, но не полностью отлучать подростка от хозяйственных дел.

3. Семейные традиции и праздники.

Не стоит договариваться и об отказе подростка принимать участие в семейных традициях, если они у вас есть. К примеру, предновогодний семейный поход в развлекательный парк или традиция собираться за ужином со всеми родственниками на дни рождения родителей должны проходить в присутствии подростка, если так в вашей семье заведено уже давно.

4. Вредные привычки.

Также нельзя заключать с подростком договоры в отношении тех вещей, которые небезопасны для него или могут повредить его здоровью. В этом отношении родители должны придерживаться четкой позиции и не позволять себе отходить от нее. Не стоит договариваться, что ваше чадо не будет курить, если вы купите ему новый компьютер.

Договариваться с подростком стоит о таких вещах, которые развивают в нем самостоятельность, раскрывают его таланты и возможности. Тогда вы сможете остаться другом своему ребенку, но не потерять авторитет как родитель.

Практическое задание (заключить соглашение между родителем и ребенком).

Подведение итогов.

В заключении хочу подчеркнуть, что восстановление контакта между родителем и ребенком требует времени, терпения и готовности обеих сторон меняться, поэтому задача родителя — создать безопасное пространство для диалога, где родитель и подросток смогут услышать не только слова, но и чувства друг друга.

Акция с элементами тренинга №15 «Мама-главное слово в каждой семье» (детско-родительское мероприятие)

Цель: формирование позитивных взаимоотношений в диаде родитель-ребенок.

Задачи:

- актуализация позитивного эмоционального опыта;
- увеличение взаимной открытости;
- развитие способности конструктивного взаимодействия;
- снятие психоэмоционального напряжения во взаимодействии «родитель-ребенок»;
- формирование чувства близости между родителями и детьми;
- развития партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком.

Участники: младшие подростки и их родители

Материалы и оборудование

А-3 листы, цветные карандаши, фломастеры, запись релаксационной музыки, флипчарт, заготовки открыток для матерей, тематические карточки с вопросами, ассоциативные качества на цветных листах-шаблонах.

Содержание тренинга

Участники тренинга садятся за столы по парам родитель-ребенок . Психолог приветствует присутствующих, благодарит за то, что нашли время прийти, сообщает цель и длительность мероприятия.

1.Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство участников тренинга друг с другом, актуализация эмоциональной связи «родитель-ребенок».

1. Каждый участник на бейджике пишет имя, по которому можно к нему обращаться во время мероприятия.

2.Детям предлагается по очереди сначала представиться и познакомить всех присутствующих со своей мамой, назвать ее имя и ответить на вопросы: Какая моя мама? Что она любит делать?.

2. Упражнение Блиц- опрос .

Мамы вытягивают вопросы и отвечают, ребята не подсказывают.

Вопросы для мам:

- любимое блюдо вашего ребенка?
- во что больше всего любит играть ваш ребенок?
- с кем дружит ваш ребенок?
- какое любимое время года вашего ребенка?
- какой любимый цвет вашего ребенка?
- кем хочет стать ваш ребенок когда вырастет?
- Какой праздник любит ваш ребенок?
- Какой фильм любит ваш ребенок?

Родители отвечают, а дети отвечают – правильный ответ или – неправильный.

Вопросы для детей:

- Кем работает твоя мама?
- Что больше любит мама: читать или смотреть телевизор?
- Какие любимые цветы у твоей мамы?
- Какой любимый цвет мамы?
- Любимое мамино блюдо?
- Какое любимое время года?
- Каким цветом глаза у твоей мамы?
- Какое у мамы отчество?

Дети отвечают, родители озвучивают правильность ответов.

3. Игра «Пойми меня» .

Педагог-психолог: по очереди вам будет загадываться слово, словосочетание или фраза и вы должны показать загаданное без слов, лишь только жестами, мимикой, и позами, т.е пантомимой.

Предлагаются карточки со словами:

Для родителей: убираетесь в квартире, готовите кушать, делаете макияж, кушаете мороженное, читаете книгу, шьете платье, гладите белье.

Для детей: ем конфету, играю в мяч, облизываю мороженное, плаваю в море, заяц, медведь, скачите на скакалке.

4.Упражнение «Совместный рисунок».

Цель: актуализация стилей взаимоотношений в паре, релаксация.

Родитель и ребёнок сидят рядом. Перед ними чистый лист бумаги А-3, цветные карандаши и фломастеры.

Инструкция: «Я попрошу вас нарисовать картинку на любую тему, например: «Наш дом», «Семья», «Праздник» и др. Рисовать нужно молча, не разговаривая друг с другом. Вам дается 30 секунд на обсуждение темы рисунка, далее рисуем без слов»! (вовремя выполнения упражнения тихо звучит музыка без слов)

Обсуждение и презентация рисунков:
Удалось ли вам выполнить задание?

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?
- Что на рисунке главное?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Что для вас было трудным? Лёгким?
- Какие чувства вы испытывали? Почему?
- Какие выводы вы для себя сделали?

5. Упражнение «Открытка для мамы»
Цель: укрепление детско-родительских взаимоотношений, формирование ценностного отношения к близким людям, получение обратной связи.
Педагог-психолог: ребята на ваших столах лежат односторонние открытки, ваша задача написать на чистой стороне открытки слова любви, благодарности или пожелания для своей мамы! У вас сейчас есть замечательная возможность признаться своим мамам в любви! Этот человек для каждого из нас самый лучший на свете, самый теплый, родной и светлый! А после выполнения задания подарить открытку маме, проговорив ей вслух свое пожелание!
Дети вручают открытки-пожелания своим мамам.
6. Рефлексия:
Наша Акция подошла к концу.
-Ребята, что Вам понравилось на мероприятии?
-Что запомнилось?
-Что понравилось мамам?!
Детям предлагаются карточки-ассоциации маминых качеств для заключительного этапа мероприятия. Составляется единый, общий цветок качеств мамы!

7. Обратная связь от родителей, заполнение «Анкеты обратной связи».

Семинар-практикум №16
«Поощрения и наказания в жизни ребенка»
(для родителей)

Цель: обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных силах, создавать атмосферу общности интересов и эмоциональной взаимоподдержки.

Ход семинара - практикума

Уважаемые родители, я очень рада приветствовать вас, и предлагаю всем встать в круг!

Станем дружно, вместе в круг,
я твой друг, и ты мой друг,
Вместе за руки возьмемся

Игра «Ответы на вопросы»

Ты катись веселый мячик
Быстро, быстро по рукам
У кого остановится
Тот на вопрос ответит нам

Вопросы:

1. Какие методы воспитательного воздействия Вы используете чаще всего? (Требование, убеждение, наказание, поощрение)
2. Какие виды поощрения Вы используете в воспитании? (Похвала, одобрение, подарки)
3. Как Вы относитесь к наказанию детей?
4. Предупреждает ли наказание нежелательные поступки?
5. Как Вы относитесь к физическому наказанию?
6. Какие меры наказания положительно влияют на ребенка?
7. Может ли наказание сформировать нежелательные черты характера ребенка?
8. Что эффективнее – похвала или наказание?
9. Каково значение единства требований родителей в поощрении и наказании детей?

Упражнение «Измятое лицо» *шаблон лица ребенка*

Какими словами мы чаще всего обижаете ребенка?
Каждый из участников говорит слова и мнет «лицо», в конце шаблон разглаживается. Психолог обращает внимание на «шрамы», которые остаются не только на лице, но и в душе ребенка.

Упражнение «Ассоциации»

Родителям предлагается выбрать по одному флажку. Флажки: красные и синие, родители объединиться в две группы («синие», «красные»). Затем каждая группа получает свое задание. Первая группа должна написать ассоциации, которые возникают у них при слове «хорошие дела и поступки». А вторая, ассоциации при слове «плохие дела и поступки».

После выполнения упражнения выслушиваются примеры хороших и плохих поступков.

Обсуждение: как бы вы отнеслись к такому поступку.
Родители приводят примеры из собственного опыта, по желанию могут поделиться своим опытом поведения в различных ситуациях.

Упражнение «Мой цветочек»

В середине запишите имя своего ребенка. На лепесточках ласковые слова и его положительные качества. Затем все желающие участники демонстрируют свой «Цветочек» и зачитывают то, что написали. Предлагаю вам взять этот Цветочек домой. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его

качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание. Говорите ребёнку о своей любви, направляйте и ненавязчиво будьте с ним рядом, незаметно сопровождая его во всех начинаниях.

Групповая работа «Педагогические ситуации»

1) В магазине ребенок просит у мамы купить игрушку, мама отказывает ему. Ребенок начинает громко плакать и требовать игрушку у мамы. Какие действия со стороны мамы могут последовать? Предложите позитивный и негативный выход из ситуации.	**2)** Во время обеда ребенок постоянно вертится. В результате он проливает тарелку с супом. Как отреагирует мама? Предложите позитивный и негативный выход из ситуации.
3) Родители заметили, что дочь все больше и больше отходит от семейных дел. Голос у нее стал каким-то жалобным, и по малейшему поводу она тут же начинала плакать. Если ее просили что-нибудь сделать, она хныкала и говорила: «Я не умею». Она также начала невразумительно бормотать что-то себе под нос, и, таким образом, трудно было понять, что она хочет. Родители были чрезвычайно обеспокоены ее поведением дома и в саду. Как вы можете объяснить поведение девочки? Чем оно может быть вызвано? Ваши предложения по решению этой ситуации?	**4)** «Выключи телевизор! — говорит отец сыну. — Пора спать». «Ну, папа, дай досмотреть эту передачу. Она закончится через полчаса», — заявляет сын. «Нет, я сказал, выключи!» — требует отец со строгим выражением лица. «Ну, почему? Я посмотрю всего пятнадцать минут, ладно? Дай мне посмотреть, и я больше никогда не буду сидеть у телевизора допоздна», — возражает сын. Лицо папы краснеет от злости, и он указывает на сына пальцем: «Ты слышал, что я тебе сказал? Я сказал выключить телевизор… Немедленно!» Объясните поведение (реакцию) отца и сына? Что чувствует каждый из них? Как бы вы поступили на месте отца?

Упражнения «Ладошка»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.
Психолог предлагает родителям выполнить следующее задание: возьмите лист бумаги и карандашом обведите одну руку. Затем в каждом пальце напишите, как вы думаете, какие чувства испытывает ребёнок в момент наказания? Прежде чем наказывать ребёнка, подумайте о его чувствах, переживаниях, о его эмоциональной сфере.

Уважаемые родители, помните: поощрение и наказание при определенных условиях, являются эффективным средством воздействия на поведение ребенка. Помните, что наказание должно быть педагогически оправданным. Физические наказания недопустимы.

Практическое занятие №17
«Культура питания, движения, прикосновения»
(для родителей)

Цель: повышение уровня знаний родителей в области сохранения, укрепления здоровья детей и раскрытия резервных возможностей организма.

Ход практического занятия

Приветственное слово

Культура питания

Здоровье детей — это одна из главных забот всех родителей. Мы хотим, чтобы наши дети были здоровыми и счастливыми, но как это сделать? Существует множество способов, которые помогут вашему ребенку сохранить здоровье и радость жизни.

Правильное питание — это основа здоровья. Рацион вашего ребенка должен содержать все необходимые питательные вещества. Это необходимо для поддержания здорового обмена веществ. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Некоторые дети могут иметь пищевую непереносимость, аллергию на определенные продукты или ограничения в питании из-за медицинских причин.

Для поддержания здоровья ребенка важно включить в его рацион следующие продукты:

- Фрукты и овощи. Они содержат много полезных витаминов и минералов, которые необходимы для роста и развития ребенка.
- Белковые продукты. Мясо, рыба, яйца и бобовые продукты содержат белок, который помогает строить и восстанавливать ткани организма.
- Углеводы. Здесь нужно учитывать качество продуктов. Целый зерновой хлеб, рис, овсянка, картофель богаты полезными углеводами, которые необходимы для поддержания энергии организма.
- Жиры. Оптимальное соотношение жиров в рационе ребенка должно быть примерно 25-30% от общего количества потребляемых калорий. Жир включает как полезные (например, мононенасыщенные жирные кислоты), так и вредные (например, трансжиры) компоненты. Поэтому важно учитывать качество жиров, которые малыш получает с пищей.

Соблюдать питьевой режим.

Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды невозможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела. Вода необходима и для выведения из организма конечных продуктов обмена.

Как приучить ребенка есть овощи? Ешьте овощи сами! Опять же первый закон психологии – отзеркаливание. Если родители едят нездоровую пищу, ребенок будет поступать так же. Начните с того, чтобы в вашей тарелке были овощи.

К сожалению, в наших семьях уходит культура питания. У нас нет ритуалов семейной трапезы – обедов, ужинов. Нет привычки сесть всем

вместе за стол, обсудить события дня в доброй атмосфере, тогда замысловатая капуста и все остальные овощи-фрукты пойдут на ура, потому что ребенок получит удовольствие быть рядом с родителями, говорить с ними.

Советы родителям

- Приучаете себя и своего ребёнка к здоровому питанию. На собственном примере покажите ему, что полезная еда ещё не значит невкусная.

- Вовлекайте его в процесс готовки и сервировки. Это не только способствует закреплению полезных привычек, но и сплотит вашу семью.

Культура прикосновения

От трех до пяти тысяч лет – возраст первых свидетельств о наличии на нашем теле «чудесных точек». Они способны снять боль, остановить болезнь, восстановить после тяжелой работы, улучшить память и многое другое. Природа этих точек, их сегодня называют точки акупунктуры (ТА), или биологически активные точки (БАТ), до конца не раскрыта. Но они работают, в них – бесценная информация о состоянии наших органов и систем, о качестве окружающего нас мира. Они первыми бьют тревогу, когда организм не в силах сам справиться с возникшей проблемой.

Отобрала и расставила по порядку, технику массажа невропатолог, ученый, доктор медицинских наук Алла Алексеевна Уманская.

Эти 9 АЗ могут быть использованы для самоконтроля и оздоровления в домашних условиях, в ДОУ, в школе, институте и на производстве.

Эффективность метода доказана для:

- повышения умственной и физической работоспособности;
- улучшения зрения;
- стабилизации нервной и сердечно-сосудистой систем;
- профилактики и лечения стенокардии и ишемической болезни сердца;
- профилактики ОРЗ и гриппа, их осложнений;
- нормализации обмена веществ и гормонального баланса.

1. ***АЗ – область грудины***

- контролирует органы грудной клетки (пищевод, трахею, сердце лимфатические сосуды, молочные железы у женщин);
- активизирует красный костный мозг, повышая устойчивость к облучению УФ и космическими лучами;
- отдаленное действие – участвует в регуляции работы половых желез.

2. ***АЗ – область яремной ямки*** (нижняя часть шеи впереди)

- контролирует активность иммунной системы, так как связана с вилочковой железой – центром иммунной системы:
- сигнализирует о чрезмерном накоплении токсических веществ в организме (у работников химической промышленности, наркоманов, токсикоманов, курильщиков, людей, употребляющие много лекарств).

3. ***АЗ – передняя часть шеи*** (от ушей в вышеописанную ямку)

- контролирует качество крови, поступающей в голову; осуществляет профилактику застоя венозной крови в голове;

- участвует в регуляции эндокринной системы.

4. ***АЗ – задняя поверхность шеи и нижняя часть затылка***

- здесь под контролем все сосудистые реакции организма, тонус гладких мышц внутренних органов (многие головные боли и спазмы внутренних органов, например, желчного пузыря, происходят, когда сигналы из этой АЗ остаются без внимания «хозяина»);
- именно эта зона воспринимает, в первую очередь, все сигналы внешнего мира, настраивая работу систем адаптации, пытаясь защитить нас и от магнитных бурь.

5. ***АЗ – верхняя часть спины, начиная с области 7-го шейного позвонка*** (последнего шейного, наиболее выступающего) и до середины лопаток

- контролирует бронхи, сам позвоночный столб, руки;
- связана с накопление стресса от избыточной ответственности.

6. ***АЗ – область вокруг носа, спинка носа***

- контролирует сам нос и прилегающие к нему пазухи (носители таких неприятных заболеваний как гайморит, фронтит и другие), структуру лица его красоту;
- отдаленная связь с толстым кишечником и поясницей.

7. ***АЗ – область вокруг глаз, нижняя половина лба***

- контролирует такие функции, как память, зрение, настроение, интеллект, красоту и выразительность глаз;
- отдаленная связь с желудком, тонким кишечником, почками.

8. ***АЗ – край ушной раковины и место прикрепления уха к голове***

- контролирует орган слуха, вестибулярный аппарат;
- связана со зрением, позвоночником, глоткой, зубами;
- обладает выраженной противовоспалительной, тонизирующей активностью, влияет на многие органы и ткани.

9. ***АЗ – область кистей рук***, расположенная в костном углу между большим и указательным пальцами

- общетонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным и противоотечным действием;
- связана с глоткой и дыхательными путями.

Подготовка рук к самомассажу

Перед массажем обработаем руки – подготовим своих собственных «докторов» к работе: потрем друг о друга ладони 10-15 сек; захватив одной рукой запястье другой, разогреем его сильными вращательными движениями в течение 10 сек, повторим это движение, поменяв руки («горячие браслеты»).

Определение индивидуальной нормальной болевой чувствительности.

Перед тем как приступить к следованию АЗ для выявления измененных БАТ, определим и запомним свою нормальную болевую чувствительность. Как это сделать? Найти участок, свободный от влияния БАТ и подействовать на него с определенной силой. В роли такого участка выступит тыльная сторона первой фаланги (кость между двумя суставами) указательного пальца.

Указательным пальцем правой руки с силой 3-5 кг надавим на первую фалангу указательного пальца левой руки с тыльной стороны и сделаем короткое вращательное движение (1-2 кружочка), смещая кожу по кости. Здесь нет БАТ, которые могли бы иметь измененную болевую чувствительность, поэтому ваши ощущения здесь можно назвать нормальными.

Практическое задание

1. Определите местонахождение активных зон.
2. Отработайте приемы массажа.
3. Определите и запомните свою нормальную болевую чувствительность.

Культура движения

Физическая активность – один из ключевых элементов здоровья детей. Очень важно понимать, что если ребенок постоянно сидит за компьютером или лежит на диване, то у него некорректно работают многие органы и системы, замедляется кровообращение и происходит ещё много негативных процессов. А если это повторяется из месяца в месяц, из года в год, то человек будет постепенно терять то самое здоровье. Поэтому обязательно надо двигаться. Это могут быть и просто прогулки всей семьёй, лыжи, коньки, санки, плавание. Самый полезный вид физической нагрузки — плавание, где работают все группы мышц.

Нейрогимнастика — это не просто модное слово, а эффективный способ помочь ребенку развить внимание, память, координацию и эмоциональную устойчивость. Что это такое, зачем она нужна и как выполнять простые упражнения дома?

Нейрогимнастика — это комплекс упражнений, которые помогают активизировать работу мозга, улучшить межполушарное взаимодействие и развить когнитивные функции. Она особенно полезна для детей, так как в раннем возрасте мозг наиболее пластичен и активно развивается. Нейрогимнастика основана на принципе взаимодействия двух полушарий мозга. Когда ребенок выполняет упражнения, которые задействуют обе руки, ноги или глаза, мозг начинает работать более слаженно. Это помогает улучшить нейронные связи и повысить эффективность работы мозга.

Преимущества нейрогимнастики для детей:

- Развитие когнитивных функций. Упражнения стимулируют память, внимание и мышление.
- Улучшение координации. Ребенок учится лучше контролировать свои движения.
- Снижение стресса. Нейрогимнастика помогает расслабиться и снять напряжение.
- Поддержка эмоционального здоровья. Упражнения способствуют гармоничному развитию личности.
- Развитие речи и мелкой моторики.

Простые упражнения нейрогимнастики

1. ***Упражнение «Кулак—ребро—ладонь»*** (помогает улучшить координацию и межполушарное взаимодействие)

- Покажите ребенку три положения руки: кулак, ребро (ладонь ребром к столу) и ладонь.
- Попросите его повторить эти движения в последовательности: кулак - ребро -ладонь.
- Усложните задачу: пусть ребенок выполняет движения двумя руками одновременно.

2. ***Упражнение «Ухо—нос»*** (развивает внимание и координацию)

- Попросите ребенка взяться левой рукой за правое ухо, а правой рукой — за нос.
- Затем поменяйте руки: правая рука — левое ухо, левая рука — нос.
- Повторяйте упражнение несколько раз, постепенно увеличивая скорость.

3. ***Упражнение «Перекрестные шаги»*** (улучшает координацию и активизирует оба полушария мозга)

- Попросите ребенка шагать на месте, касаясь правым локтем левого колена и наоборот.
- Усложните задачу: добавьте хлопки в ладоши при каждом шаге

4. ***Упражнение «Зеркальное рисование»*** (развивает мелкую моторику и межполушарное взаимодействие)

- Дайте ребенку два карандаша или фломастера.
- Попросите его рисовать одновременно обеими руками зеркальные изображения (например, круги или квадраты).

5. ***Упражнение «Ленивые восьмерки»*** (улучшает зрительно-моторную координацию)

- Попросите ребенка нарисовать в воздухе восьмерку (горизонтальную).
- Пусть он следит за движением руки глазами.
- Повторите упражнение несколько раз, меняя руки.

6. ***Удары мячом об пол*** (развивает внимание и координацию)

- Ребенок держит мяч в одной руке.
- Пусть он ударяет мячом об пол и ловит его той же рукой.
- Повторите упражнение другой рукой.
- Усложните задачу: попросите ребенка ударять мячом попеременно правой и левой рукой.

5 советов для родителей

1. Начинайте с простых упражнений. Не перегружайте ребенка сложными заданиями.
2. Делайте упражнения регулярно. Лучше заниматься по 5-10 минут каждый день, чем час раз в неделю.
3. Следите за настроением ребенка. Если он устал или не хочет заниматься, сделайте перерыв.
4. Хвалите ребенка. Поддерживайте его интерес и мотивацию.
5. Превратите занятия в игру. Добавьте элементы соревнования или используйте любимые игрушки.

Нейрогимнастика — это простой и эффективный способ помочь ребенку развить внимание, память, координацию и эмоциональную устойчивость. Упражнения не требуют специального оборудования и могут выполняться дома. Регулярные занятия помогут вашему ребенку стать более уверенным, сосредоточенным и успешным.

В заключении хочу подчеркнуть, что здоровье детей - важнейшая ценность для каждой семьи. Правильное физическое и психологическое развитие в детстве - залог здоровья на всю оставшуюся жизнь. Пусть забота о здоровье наших детей станет новой семейной традицией!

Тренинг №18
«Разрешение конфликтов с ребенком и как их избежать»?
(детско-родительское мероприятие)

Цель: профилактика детско-родительских конфликтов, содействие в создании эмоционально благоприятной внутрисемейной атмосферы.

Задачи:

- создание в семьях доверительных отношений;
- обучение законных представителей позитивным способам общения с ребенком и членами семьи;
- выработка навыков сотрудничества с ребенком.

Оборудование: бейджи, проектор, краски, кисточки, фломастеры, листы А3, ручки, цветные ленточки, цветные лепестки, скотч, релаксационная музыка.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Каждая семья заходит в зал и присаживается за столы по парам и на бейджике пишет имя, по которому можно к нему обращаться во время мероприятия.

-Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие ребята. Сегодня Вы поучаствуете в интересном мероприятии, которое мы подготовили для Вас! Для того, чтобы вы чувствовали себя комфортно, я предлагаю поприветствовать друг друга.

Приветствие.

Цель: создание благоприятного психологического климата, эмоционального настроя на работу, связи между детьми и родителями.

-Родители и ребята, предлагаю вам встать в круг в центре зала и поприветствовать всех каким-нибудь жестом, а теперь улыбкой, взглядом!

1.Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство участников тренинга друг с другом, актуализация эмоциональной связи «родитель-ребенок».

1. Каждый участник на бейджике пишет имя, по которому можно к нему обращаться во время мероприятия.

2.Детям и родителям предлагается по очереди сначала представиться и познакомить всех присутствующих со своей мамой и со своим ребёнком, назвать имя друг друга и ответить на вопросы: Какая моя мама? Какой мой ребёнок? Что она любит делать? Что любит делать ребёнок?

-Присядьте на свои места

-Предлагаем к вашему вниманию просмотр мультфильма

-После просмотра ответьте на вопрос «Как можно назвать ситуацию в мультфильме?

2.Просмотр мультфильма «Конфликт»

-Как можно назвать ситуацию в мультфильме? (спор, конфликт, трудная ситуация, ссора, скандал, столкновение)

3.Упражнение «Конфликт – это…»
Цель: сформировать определение через примеры и контрасты.

-Напишите на стикерах по 1 слово, отвечающее на вопрос «Конфликт – это…». Прикрепите стикеры вокруг центрального слова на доске (или маркерами на доске)
-Какие слова повторялись? Что это говорит о нашем восприятии?
-Есть ли противоположные мнения? Почему?

-Если конфликт – мебель, то какая?
-Если конфликт – посуда, то какая?
-Если конфликт – одежда, то какая?

Сообщение темы тренинга «Разрешение конфликтов с ребёнком: как их избежать?»

-Сегодня мы будем говорить о КОНФЛИКТЕ и как их избежать
С конфликтами мы сталкиваемся в разных сферах нашей жизни. Это случается очень часто, ведь мы живём в мире людей и наши желания и интересы не всегда совпадают.

-Да, КОНФЛИКТ – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упрёки и оскорбления.

4.Обсуждение мультфильма «Конфликт»

Цель: Мотивация к обсуждению и знакомство с понятием «конфликт» и его структурой (причины, этапы, последствия), формирование умения анализировать спорные ситуации и отработка навыков конструктивного поведения (слушание, выражение чувств, поиск компромисса)

-Из-за чего возникла сложная ситуация в мультфильме? (Стороны не смогли договориться, уступить друг другу)
-Что на ваш взгляд, стало главной причиной конфликта между героями? (настаивание на своём, не умение уступить, пойти на компромисс, говорить открыто свою позицию, неумение слушать и слышать, непонимание)
-Что хотел каждый из героев?
-Можно было остановиться во время конфликта?
-На каком этапе герои могли остановить эскалацию?
-Что им помешало? Почему они это не сделали?
-Как можно было решить ситуацию?
-Как герои выражали свои эмоции? (Злились, кричали, ненавидели друг друга)
-Что самое страшное в конфликте? (обидели друг друга, накричали, разозлили)
Самое страшное в конфликте – это испытывать злость, обиду, ненависть.
-Что нужно, чтобы решать спорные вопросы, чтобы они разрешались и не переходили в конфликтную ситуацию? (понимание, умение договариваться, умение слышать, понимать друг друга)
-Сегодня мы будем тренировать умения, которые помогут вам решать конфликтные ситуации в детско-родительских отношениях, вырабатывать конструктивные стратегии поведения выхода из них.

5.Теоритические знания о конфликте

Конфликтогены – мелкие и совсем не мелкие поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт:
1.Прямое оскорбление (ты дурак)
2.Упрёк (из-за тебя я опоздала)
3.Обобщение (ты всегда, вечно ты)
4.Сравнение не в твою пользу (а вот Серёжа маме помогает)
5.Приказ (Умойся, почисти зубы, не опаздывай)

Способы выхода из конфликта: уклонение, уступка, компромисс (взаимные уступки), подавление, сотрудничество.

6. Упражнение Блиц- опрос .

Мамы вытягивают вопросы и отвечают, ребята не подсказывают.
Вопросы для мам:
- любимое блюдо вашего ребенка?

- во что больше всего любит играть ваш ребенок?
- с кем дружит ваш ребенок?
- какое любимое время года вашего ребенка?
- какой любимый цвет вашего ребенка?
- кем хочет стать ваш ребенок когда вырастет?
- Какой праздник любит ваш ребенок?
- Какой фильм любит ваш ребенок?

Родители отвечают, а дети отвечают – правильный ответ или – неправильный.

Вопросы для детей:
- Кем работает твоя мама?
- Что больше любит мама: читать или смотреть телевизор?
- Какие любимые цветы у твоей мамы?
- Какой любимый цвет мамы?
- Любимое мамино блюдо?
- Какое любимое время года?
- Каким цветом глаза у твоей мамы?
- Какое у мамы отчество?

Дети отвечают, родители озвучивают правильность ответов.

-Какое умение, помогающие разрешать конфликты вы тренировали в этом упражнении?

7.Игра с бусами.

Цель: развитие творческого воображения, сотрудничества, умение понимать друг друга.

Родители и дети учатся выкладывать узоры и фигуры из бус разной длины и разного цвета.

Жеребьёвка (на полу лежат цветные карточки, дети выбирают у ведущего цветную карточку).

-Каждая пара займите место соответственно цвету.

-Выберите себе бусы для дальнейшего задания

-В течение 2 минут мама придумывает и выкладывает любую фигуру и не говорит, что это, а ребёнок повторяет за ней. Не обязательно дожидаться, когда мама закончит делать фигуру. Можно работать одновременно с мамой. Через 2 минуты по моей команде поменялись ролями.

-Ребёнок придумывает рисунок из бус, а родитель повторяет. (дорожку, улитку, лодочку, птичку, песочные часы, бабочку, цветок).

-Сделал ли кто-нибудь открытие для себя во время выполнения этого упражнения?

-Что было сложнее повторять или придумывать?

- Какие умения, помогающие разрешать конфликты вы тренировали в этом упражнении? (умение слышать, принимать чужое мнение и проявлять инициативу).

8.Игра «Пойми меня».

Педагог-психолог: по очереди вам будет загадываться слово, словосочетание или фраза и вы должны показать загаданное без слов, лишь только жестами, мимикой, и позами, т.е пантомимой.

Предлагаются карточки со словами:

Для родителей: убираетесь в квартире, готовите кушать, делаете макияж, кушаете мороженное, читаете книгу, шьете платье, гладите белье.

Для детей: ем конфету, играю в мяч, облизываю мороженное, плаваю в море, заяц, медведь, скачите на скакалке.

- Какие умения, помогающие разрешать конфликты вы тренировали в этом упражнении? (умение слышать и понимать друг друга).

9. Заключение.

-Давайте подведём итоги. Что же важно в разрешении конфликтных ситуаций в детско-родительской паре?

Рекомендации:

1.Эмпатия – способность понять и разделить чувства другого человека. Родителям важно увидеть ситуацию глазами ребёнка, а ребёнку глазами родителя. Понять мотивацию друг друга. Это помогает снизить напряжённость и найти общий язык.

2.Использовать «Я – сообщения»

Вместо обвинений и упрёков стоит выражать свои чувства и потребности от первого лица. Например, вместо «Ты меня не слушаешь» лучше сказать «Я чувствую себя игнорированным, когда не получаю твоего внимания». Это снижает агрессивность и создаёт пространство для диалога.

3.Активное слушание

Это не просто слышание слов, а стремление понять контекст и эмоции, которые стоят за ними. Важно задавать уточняющие вопросы, повторять услышанное своими словами, чтобы подтвердить понимание.

4.Чёткие границы и правила.

Родителям необходимо устанавливать понятные и справедливые правила, которые обеспечивают безопасность ребёнка и дают ему ориентиры для поведения. При этом правила должны быть гибкими и учитывать возраст и индивидуальные особенности ребёнка.

5.Учёт возраста ребёнка.

Подход к решению конфликта должен меняться в зависимости от возраста ребёнка. Например, с подростками стоит обсуждать проблемы на равных, а младшие дети часто нуждаются в чётких указаниях.

6.Управление эмоциями.

В разгар конфликта важно сохранять самообладание. Рекомендуется сделать паузу, успокоиться, прежде чем продолжать разговор. Можно сказать, «Давай успокоимся и обсудим это через 10 минут»

7.Создание атмосферы доверия и открытого общения.

Важно, чтобы ребёнок почувствовал, что может открыто делиться переживаниями без страха осуждения. «Регулярные разговоры «по душам», совместные ритуалы (ужины, прогулки) укрепляют доверие.

8. Анализ причин конфликта

Важно не только определить точки разногласия, но и осознать их корни. Иногда за внешним спором скрываются более глубокие проблемы – попытка установить иерархию в семье или нерешённые эмоциональные вопросы в семье.

9.Совместный поиск решений.

Вместо того, чтобы навязывать своё решение, стоит предложить ребёнку участвовать в поиске выхода из ситуаций. Это учит его ответственности и сотрудничеству.

10.Позитивное подкрепление.

Поощрение за хорошее поведение (похвала, внимание) укрепляет позитивное отношение и мотивацию к сотрудничеству.

11.Готовность к компромиссам в мелочах ради сохранения доверия.

Иногда стоит уступить в незначительных вопросах, чтобы сохранить общее доверие и гармонию.

12.Избегание обобщений и ярлыков.

Вместо фраз вроде «Ты всегда…» или «Ты никогда…» стоит говорить о конкретных ситуациях: «Мне не понравилось, когда ты…»

Рефлексия «Строительство моста»

На мольберте прикреплена основа моста (бумажная).

-У каждого на столе лежит бумажная «дощечка» к мосту. На ней напишите одно действие которое поможет разрешить конфликт (договориться, попросить прощения, предложить альтернативу, выслушивать друг друга, переспрашивать, принимать чужое мнение) и прикрепите к нашему мосту (слайд с способами разрешения конфликта)

-Все эти умения помогут снизить конфликтную ситуацию.

10.Рефлексия.
-У каждого на столе лежат готовые шаблоны цветных листочков. Вам необходимо продолжить незаконченное предложение написав его прямо на этом листочке: Чтобы решить сложную ситуацию в общении (с мамой) или (ребенком) Я **буду**….
11.Обратная связь
Завершение тренинга. Заполнение бланка обратной связи.
Упражнение «Букет настроения» (слайд)
-У вас на столах лежат бумажные цветы разного цвета. На доске изображена ваза. Выберите цветок цвета вашего настроения. Интерпретация каждого цвета на слайде. И прикрепите цветок нужного цвета на доску.

На слайде интерпретация цвета:
Красный – восторженное;
Оранжевый – радостное, тёплое;
Жёлтый – светлое, приятное;
Зелёный – спокойное;
Синий – неудовлетворённое, грустное;
Фиолетовый – тревожное, напряжённое;
Чёрный – упадок, уныние.
Анкетирование: Бланки обратной связи для родителей.

Приложение 1

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ

Правила взаимодействия
с детьми и подростками с отклонениями в поведении

- **Позитивный настрой.** Любое взаимодействие следует начинать с себя,особенно если оно связало со стремлением изменить другого человека.
- **Доверительное взаимодействие.** Установление доверительного контакта с ребенком обеспечивается признанием безусловной ценности

и уникальности другого человека, демонстрацией принятия его,заботой о его потребностях.

- **Субъективность взаимодействия.** Помочь ребенку можно только тогда, когда он ощущает себя не объектом взаимодействия, а творцом собственной жизни.
- **Выявление причин.** Нужно найти причины отклоняющегося поведения. Типичные причины нарушения поведения стремление привлечь к себе внимание, стремление к самоутверждению, нравственно-духовная незрелость, стремление отомстить родителям.
- **Последовательность во взаимоотношениях.** Вряд ли удастся достичь желаемого результата, если будете менять свою позицию или ваши слова и заявления не будут соответствовать вашим действиям.
- **Позитивность взаимодействия.** Предполагает постановку позитивной цели, учитывающей интересы, права и возможности ребенка и опору на положительные качества и ресурсы, восстановление позитивного самоощущения.
- **Поощрение положительных изменений.** Умение выделять и ценить даже самые малые достижения.
- **Привлекательная альтернативность.** Работа по изменению поведения должна обязательно сопровождаться выработкой и закреплением привлекательной альтернативы.
- **Гибкость.** Используйте различные формы, способы и стратегии работы в зависимости от конкретного случая и контекста работы.
- **Индивидуальный подход.** Любая помощь будет эффективной настолько, насколько она учитывает уникальность и неповторимость ребенка.
- **Системность.** При оказании психологической поддержки ребенку нужно также создавать позитивную воспитывающую среду.