

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»

УТВЕРЖДЕНО

Решением методической комиссии
бюджетного учреждения ХМАО – Югры
«Сургутский районный центр социальной
помощи семье и детям»
протокол №1 от 1.02.2024
Председатель методической комиссии
Н.Ф. Иванова

«Ближе к дому»

программа психолого-педагогического сопровождения
несовершеннолетних и членов их семей из числа коренных
малочисленных народов Севера (ханты и манси),
оказавшихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном
положении, испытывающих трудности в социальной адаптации

Авторы: Е. Л. Черкашина, директор,
М.И. Меликян, методист,
К.У. Абдуразакова, психолог

Паспорт программы

| | |
|--|--|
| <p>Полное название программы</p> | <p>Программа психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних и членов их семей из числа коренных малочисленных народов Севера, оказавшихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, испытывающих трудности в социальной адаптации</p> |
| <p>Автор программы</p> | <p>Абдуразакова Кызылгуль Умаровна, психолог; Меликян Марина Игоревна, методист</p> |
| <p>Руководитель программы</p> | <p>Черкашина Елена Леонидовна, директор</p> |
| <p>Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения</p> | <p>Иванова Наталья Федоровна, заместитель директора Дата утверждения: протокол №1 от 1.02.2024</p> |
| <p>Нормативно – правовая база программы</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Конституция Российской Федерации; – «Конвенция о правах ребенка»; – Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; – Закон РФ «Об образовании»; – Закон РФ от 24 июля 1998г. №124-ФЗ « Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; – Программа «Доступная среда для инвалидов»; – Концепция непрерывного образования; – Распоряжение Правительства РФ от 11.12.2023 № 3547-р «Концепция сокращения употребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу» |
| <p>Цели и задачи</p> | <p>Цель программы: психолого-педагогическая поддержка несовершеннолетних из числа коренных малочисленных народов Севера, проживающих в условиях интерната; профилактика употребления алкоголя в семьях коренных малочисленных народов Севера путем актуализации семейного потенциала; организация профессиональной поддержки педагогов интернатного учреждения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести диагностическое обследование несовершеннолетних; 2. Организовать психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних с целью снижения психо-эмоционального напряжения в период пребывания в интернатном учреждении, формирования жизнестойкости, стрессоустойчивости, изменения способов реагирования на кризисные ситуации и обучения навыкам управления эмоциональным состоянием, способам самопомощи при переживании сложных чувств; 3. Организовать комплекс развивающих, творческих, профилактических мероприятий, направленных на личностное развитие несовершеннолетних, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; 4. Создать условия для повышения мотивации родителей (законных представителей) к улучшению качества жизни через отказ от употребления алкоголя в пользу изменения |

| | |
|-----------------------------|---|
| | <p>негативного жизненного сценария;</p> <p>5. Организовать комплекс совместных мероприятий с целью взаимодействия, сближения, укрепления семейных ценностей;</p> <p>6. Создать условия для роста педагогических компетенций родителей посредством приобщения их к мероприятиям программы, для вывода семьи из трудной жизненной ситуации;</p> <p>7. Организовать профилактические мероприятия для эмоциональной поддержки педагогов интернатного учреждения</p> |
| Целевая группа | Несовершеннолетние из числа КМНС, их родители, педагоги нтернатного учреждения |
| Сроки реализации, этапы | <p>Программа рассчитана на 2 года и включает в себя три этапа: организационный, практический и аналитический.</p> <p>1. Организационный этап (1-2 месяца).</p> <p><i>Содержание этапа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовка методических материалов, разработка занятий; – организации системы взаимодействия; – анализ материально-технических условий реализации программы; – подбор диагностических методик, анкет и опросников по основным направлениям программы. <p>2. Практический этап (20 месяцев).</p> <p><i>Содержание этапа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – реализация мероприятий программы <p>3. Аналитический этап (1-2 месяца).</p> <p><i>Содержание этапа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обобщение результатов работы специалистов и психологов Учреждения; – анализ итогов реализации программы |
| Сущность программы | Программа включает в себя комплекс мероприятий для несовершеннолетних из числа КМНС, родителей и педагогов сотрудников интерната. |
| Показатели результативности | <ul style="list-style-type: none"> – Снижение психо-эмоционального напряжения в период пребывания в интернатном учреждении; – Формирование жизнестойкости, стрессоустойчивости, изменение способов реагирования на кризисные ситуации у несовершеннолетних; – Сформированность навыков управления эмоциональным состоянием, самопомощи при переживании сложных чувств; – Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, как следствие снижение количества случаев употребления алкоголя среди несовершеннолетних; – Улучшение качества жизни семей из числа КМНС через отказ от употребления алкоголя в пользу изменения негативного жизненного сценария; – Укрепление родственных семейных связей; – Сокращение количества разводов в семьях из числа |

| | |
|---|--|
| | КМНС |
| Объемы и источники финансирования | За счет средств бюджета Учреждения. Учреждение располагает необходимыми материально-техническими средствами для проведения мероприятий в рамках программы «Ближе к дому!» |
| Название организации, юридический адрес | БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям», ул. Сосновый Бор, 34, пгт. Барсово, Сургутский район, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (Тюменская область), 628450 |
| Ф.И.О. руководителя организации | Черкашина Елена Леонидовна, директор учреждения |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

По распоряжению Правительства Российской Федерации от 11 декабря 2023 года утверждена Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года. Согласно Концепции, одной из основных задач является развитие системы профилактики злоупотребления алкогольной продукцией, разработка и реализация программ и мероприятий, направленных на защиту групп населения, наиболее подверженных потреблению алкоголя, в которую включены и коренные малочисленные народы.

В настоящее время доля коренных народов ханты и манси в Ханты-Мансийском автономном округе составляет 1,8% (30746 человек) от общей численности населения округа.

Исследования этнокультурной ситуации в местах проживания коренных народов Севера показали, что наиболее пагубной для населения этих регионов стала их ассимиляция – слияние одного народа с другим, в результате чего один из них утрачивает свой язык, культуру. Главная причина постепенного исчезновения их национальных культур – не малочисленность и не разобщенность. Проблема в том, что северяне не могут адекватно приспособиться к непростым и противоречивым реалиям современного постиндустриального мира. В настоящее время, они подошли к некой критической черте, за которой процесс распада самобытных северных культур может принять необратимый характер. К тому же менталитет малочисленных народов, алкоголизация, ранние браки, частая младенческая смерть ведут к неутешительной статистике.

За последние три года среди народов ханты и манси снизилась рождаемость на 32,8% и составила 14,5 на 1000 населения. За 2023 год у представителей КМНС родилось 19 малышей. Показатель младенческой смерти увеличился с 6,0 на 1 тысячу родившихся живыми до 11,3 на 1 тысячу родившихся, что обусловлено снижением числа рождений. Количество умерших из числа КМНС составило 16 человек, из них 7 детей умерли в возрасте до 1 года (в 2022 году – 17 человек, из них 4 ребенка умерли в возрасте до 1 года). Стабильно растет количество семей, ограниченных в родительских правах в отношении детей, количество семей, признанных находящимися в социально опасном положении, случаев суицидальных проявлений несовершеннолетних и правонарушений с их стороны. Ученые отмечают, что проблемы коренных малочисленных народов по всему миру примерно одни и те же, независимо от того, в каких географических зонах и экономических условиях они проживают. Неблагоприятное воздействие суровых природных условий дополняется другими негативными факторами, такими как

алкоголизм, самоубийство и несчастные случаи. Медицинская помощь затруднена из-за отдаленности мест проживания представителей малых народов от крупных поселений. Еще одной проблемой является то, что дети, в силу территориальной разобщенности рано отлучены от дома в связи с необходимостью получения школьного образования, которое осуществляется в интернатных учреждениях круглосуточного пребывания, что приводит к ослаблению семейных связей, нарушению привязанностей, необходимости решать сложные проблемы, связанные с взрослением, в одиночку. Все эти факторы приводят к дестабилизации психо-эмоционального состояния, негативным переживаниям, чувству изолированности, одиночества и, как следствие, к депрессивным состояниям, девиантному и аутодеструктивному поведению.

К тому же, отдаленность территории, отсутствие профессионального обмена и возможностей для личностного и профессионального роста педагогов, работающих в интернатных учреждениях, влекут за собой их профессиональное выгорание.

Главным же условием выживания народностей Севера является сохранение преемственности поколений, актуализация семейных ценностей, укрепление семейных уз и, как следствие, развитие национальных традиций, снижение уровня алкоголизации членов семей КМНС. Работа по данным траекториям требует определенных усилий со стороны специалистов, а также наличия комплекса мероприятий, включающего работу с несовершеннолетними из числа КМНС, их родителями, а также специалистами, осуществляющими обучение и воспитание детей в интернатном учреждении.

Программа психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних и членов их семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, из числа коренных малочисленных народов ханты и манси «Ближе к дому» включает в себя психолого-педагогическую поддержку несовершеннолетних, проживающих в условиях интерната; работу с родителями по актуализации семейного потенциала и укрепление семейных связей; организацию профессиональной поддержки педагогов интернатного учреждения. Организованная в рамках программы работа будет способствовать снятию психо-эмоционального напряжения несовершеннолетних, укреплению семейных уз, мягкой адаптации к условиям проживания в интернатном учреждении, росту мотивации к познавательным и творческим занятиям. Мероприятия программы также направлены на профилактику употребления алкоголя среди несовершеннолетних, рост мотивации на обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего

здоровья всех членов семьи, на формирование навыков принятия обоснованных решений.

Целевая группа: несовершеннолетние в возрасте от 10 до 17 лет из числа коренных малочисленных народов ханты и манси, находящиеся в трудной жизненной ситуации, испытывающие трудности в социальной адаптации, родители, педагоги интернатного учреждения.

Цель: психолого-педагогическая поддержка несовершеннолетних, проживающих в условиях интерната; актуализация семейного потенциала и укрепление семейных связей; организация профессиональной и эмоциональной поддержки педагогов интернатного учреждения.

Задачи:

1. Провести диагностическое обследование несовершеннолетних.
2. Организовать психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних с целью снижения психо-эмоционального напряжения в период пребывания в интернатном учреждении, формирования жизнестойкости, стрессоустойчивости, изменения способов реагирования на кризисные ситуации и обучения навыкам управления эмоциональным состоянием, способам самопомощи при переживании сложных чувств.
3. Организовать комплекс развивающих, творческих, профилактических мероприятий, направленных на личностное развитие несовершеннолетних, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.
4. Создать условия для повышения мотивации родителей (законных представителей) к улучшению качества жизни через отказ от употребления алкоголя в пользу изменения негативного жизненного сценария.
5. Организовать комплекс совместных мероприятий с целью взаимодействия, сближения, укрепления семейных ценностей.
6. Создать условия для роста педагогических компетенций родителей посредством приобщения их к мероприятиям программы, для вывода семьи из трудной жизненной ситуации.
7. Организовать профилактические мероприятия для поддержки педагогов интернатного учреждения.

Формы работы

- лекция;
- консультация;
- беседа;
- анкетирование;

- семинар;
- круглый стол;
- дискуссия;
- тренинг;
- съемка видеоподкастов;
- дистанционные формы работы (телефонное консультирование, посредством мессенджеров, онлайн консультирование, социальные сети).

Используются как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Методы работы:

- метод проблемного изложения;
- объяснительно-иллюстративный;
- частично-поисковый;
- практический;
- аналитический.

Сроки реализации проекта

С 1 октября 2023 года по 30 октября 2025 года.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Этапы реализации программы

Программа «Ближе к дому» рассчитана на 2 года и включает в себя три этапа (см. таблицу 1).

Таблица 1. Этапы реализации программы

| Название этапа | Содержание этапа | Сроки реализации |
|-----------------|--|------------------|
| Организационный | <ul style="list-style-type: none"> – подготовка материалов по заданной теме; – анализ материально-технических условий реализации программы; – подбор диагностических методик, анкет и опросников по основным направлениям программы | 1-2 месяца |
| Практический | <ul style="list-style-type: none"> – реализация мероприятий программы; – отработка содержания деятельности, наиболее эффективных форм и методов воспитательного воздействия; – проведение промежуточного анализа результативности программных мероприятий; – разработка методических рекомендаций для родителей, педагогов интернатного учреждения; – проведение мониторинга реализации программы | 20 месяцев |

| | | |
|---------------|--|------------|
| Аналитический | <ul style="list-style-type: none"> – обобщение результатов работы специалистов и психологов Учреждения; – анализ итогов реализации программы | 1-2 месяца |
|---------------|--|------------|

2. Направления деятельности и их содержание

Программа «Ближе к дому» является многоаспектной и включает такие направления работы, как:

- психологическое;
- педагогическое;
- творческое.

Уникальность программы связана с её целевой аудиторией. Программа предполагает параллельную работу с несовершеннолетними, их родителями, педагогами образовательного учреждения. Это могут быть как совместные занятия (мероприятия) так и с отдельно взятой группой (человеком).

Работа с несовершеннолетними включает:

- диагностическую работу, нацеленную на определение индивидуально-психологических особенностей несовершеннолетних;
- коррекционную работу с детьми, ориентированную на усиление возможности несовершеннолетних справляться с жизненными трудностями через поиск внутренних ресурсов, формирование жизнестойкости;
- мероприятия, направленные на профилактику употребления алкогольных напитков;
- педагогическую работу, направленную на формирование позитивных интересов, развитие творческих способностей.

Работа с родителями включает:

- работу по снятию психо-эмоционального напряжения;
- работу на повышение психолого-педагогической, компетентности родителей по вопросам семейного воспитания и ответственного родительства;
- работу на повышение мотивации к формированию позитивного жизненного сценария, отказа от вредных привычек (в частности, от алкоголя);
- консультативную работу;
- работу, направленную на взаимодействие с детьми, (совместная творческая деятельность; презентация детских достижений «Родительский день»).

Работа с педагогическим составом включает:

- обмен опытом по использованию современных форм, методов и приемов по работе с данной целевой группой;
- профилактика профессионального выгорания;

– повышение мотивации педагогов на организацию и проведение мероприятий, направленную на укрепление семейных связей, актуализацию семейных ресурсов.

3. Алгоритм деятельности

Занятия с несовершеннолетними проводятся:

– на базе интернатного учреждения д.Лямина. 1 раз в месяц в форме 7-ми часового интенсива. Интенсив включает психологические тренинги и занятия, а также педагогические занятия, направленные на формирование позитивных интересов несовершеннолетних, профилактику употребления алкоголизма;

– на базе стационарного отделения БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» в формате профильных смен в каникулярное время (весна – осень).

План работы с несовершеннолетними представлен в таблице 2.

Таблица 2. Тематический план

| Название мероприятия | Цели и содержание занятий | Ответственный |
|--------------------------------------|--|--|
| Интенсив №1 «Ты не один» | <p>Психологическое направление</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тема жизненных кризисов, их преодоления, эмоционального стресса; – Профилактика суицидального поведения, алкоголизма, развитие жизнестойкости; – Раскрытие понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации; – Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества; – Расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества; – Знакомство стратегиями поиска и оказания социальной поддержки. Обучить приемам поиска социальной поддержки и ее оказания; – Расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества. <p>Творческое направление</p> <p>Мастер-класс с презентацией джинсовых моделей «Таежные узоры» (технология «Джинсовый кастомайзинг») – варианты декорирования джинсовой ткани с учетом хантейской колористики, работа в швейной мастерской.</p> | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| Интенсив №2 «Кризис и выход из него» | <p>Психологическое направление</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных | Психологи, специалисты по работе с семьей |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>ресурсов участников; формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения; определения способов решения проблем и личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратиться за поддержкой к другим людям? – Формирование понятий «стресс», «стресс-преодолевающее поведение», «стресс-устойчивость», осознание ответственности за собственное поведение в сложной ситуации, обмен опытом; – Осознание ответственности за собственное состояние и жизненный выбор. Отработка навыков оценки ситуации; осознание привычных способов и освоение новых навыков принятия решения; – Осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности, собственных установок и возможностей оценки ситуации; отработка навыков оценки ситуации; – Создание условий для осознания деструктивного характера обиды, формирования навыков прощения. Определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы и найти наиболее эффективные; – Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков его сохранения, в том числе отказа от употребления алкоголя. <p>Творческое направление Работа в швейной мастерской (технология «Бисероплетение», изготовление декоративных хантейских игрушек).</p> | <p>БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |
| <p>Интенсив №3 «Семейные узы: ресурсы семьи как профилактика деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков»</p> | <p>Психологическое направление</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование и развитие семейных ценностей, обращение к семейной системе как к поддержке в кризисные моменты жизни, профилактика детско-родительских конфликтов; – Метафорические карты «Семейные психреты»; – «Послание родителю» (написание писем); – Видеоподкасты «Семья для меня» - интервью с подростками с ответами на вопросы о семейных взаимоотношениях; – Тренинговые психологические занятия «Активизация ресурсов (способы самопомощи в | <p>Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>кризисных ситуациях) как профилактика деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Интенсивное погружение в процессы эмоциональной устойчивости, расширение эмоционального опыта подростков. Формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья подростков через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов. Содействие накопленного напряжения, агрессии, тревожности. Повышение жизнестойкости, стрессоустойчивости; – Поиск ресурсных состояний и способов, профилактика алкогольной зависимости, деструктивного и аутодеструктивного, суицидального поведения подростков; – Видеоподкаст «Властелин своих эмоций», интервью с подростками с ответами на вопросы о беспокоящем эмоциональном состоянии: советы, рекомендации сверстникам; видеоподкасты «Если плохо на душе, шоколад ем и драже». <p>Творческое направление Творческий мастер-класс в технике «Ниткографика» «Волшебные цветы». Занятие в швейной мастерской (технология «Прет-а-порте». Украшение хантейского дома.</p> | |
| <p>Интенсив №4 «Любовь, дружба, отношения»</p> | <p>Психологическое направление</p> <ul style="list-style-type: none"> – Расширение знаний в области семейных отношений; – Повысить уровень информированности у молодежи по вопросам построения брачно-семейных отношений и психологических особенностей будущей роли в семье; – Способствовать формированию у участников более реалистичного представления о семейной жизни, дав информацию о назначении семьи, ее возрастных кризисах и присутствии внутренних правил; – Способствовать формированию навыков позитивного межличностного общения, духовно-нравственному взаимоотношению полов; <p>Творческое направление Занятие в швейной мастерской (технология «Траектория успеха. Столярная мастерская», мастер-класс «Декорирование деревянных изделий. Кухонная утварь»).</p> | <p>Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |
| <p>Интенсив №5 «К цели!»</p> | <p>Психологическое направление</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование навыков целеполагания; – Формирование позитивного образа «Я»; – Формирование навыков принятия других людей; | <p>Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>– Формирование позитивного мышления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Всегда есть выбор»; • «Мои жизненные планы»; • «Человек-творец своей судьбы». <p>Творческое направление Работа в творческой мастерской. Работа с берестой. Составление коллажа «Семейный очаг».</p> | социальной помощи семье и детям» |
| Интенсив №6 «Активизация ресурсов (способы самопомощи в кризисных ситуациях) как профилактика деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков» | <p>Психологическое направление</p> <p>– Интенсивное погружение в процессы эмоциональной устойчивости, расширение эмоционального опыта подростков;</p> <p>– Формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья подростков через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов;</p> <p>– Содействие снятию накопленного напряжения, агрессии, тревожности;</p> <p>– Повышение жизнестойкости, стрессоустойчивости.</p> <p><i>Цель:</i> поиск ресурсных состояний и способов, профилактика зависимостей, деструктивного и аутодеструктивного, суицидального поведения подростков.</p> <p>Видеоподкасты: «Властелин своих эмоций», интервью с подростками с ответами на вопросы о беспокоящем эмоциональном состоянии: советы, рекомендации сверстникам. «Вместо пива, больше позитива».</p> <p>Творческое направление Творческий мастер-класс в технике «Ниткографика» «Символы ханты».</p> | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| Интенсив №7 «В согласии» | <p>Психологическое направление</p> <p>Занятия, направленные на разрешение конфликтных ситуаций, совместную выработку конструктивных способов преодоления кризисной ситуации, усиление ориентации подростка на другого человека как партнера по общению, анализ образа «Я» другого человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Особенности взаимоотношений в подростковом возрасте»; • «Я и другие»; • «Мой круг общения». <p>Творческое направление Работа в швейной мастерской (технология «Джинсовый кастомайзинг»).</p> | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |

| | | |
|--|---|--|
| Интенсив №8 «Отношения с родителями» | <p>Психологическое направление Занятие, направленное на формирование навыков сотрудничества в рамках семейных взаимоотношений, обучение урегулированию внутрисемейных разногласий, использование я-высказываний как конструктивный способ взаимодействия в семье.</p> <p>Творческое направление Организация фотовыставки «Мои родные».</p> | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| Интенсив №9 «Если хочешь быть здоров» | <p>Психологическое направление <i>Цель:</i> популяризация здорового образа жизни человека, формирование ценностного отношения к собственному здоровью. <i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать определению собственных духовных ценностей и ориентации на здоровый образ жизни, объяснить значение понятия «здоровье»; – Воспитывать и формировать ответственное отношение к сохранению здоровья как важнейшей ценности человека; – Формирование ответственного отношения к своему здоровью, навыков сохранения здоровья, толерантного отношения к людям, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; рефлексия опыта взаимодействия с аут-группами, демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к представителям аут-групп. <p>Творческое направление Работа в творческой мастерской творческое занятие «Хантейские детали в технике «Бисероплетение».</p> | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |

План работы с несовершеннолетними в каникулярное время

Таблица 3. План работы с несовершеннолетними

| <i>1 неделя</i> | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Девиз каникулярной недели - «Своего мы не упустим. Механизмы все запустим» | | | | |
| <i>Понедельник</i> | <i>Вторник</i> | <i>Среда</i> | <i>Четверг</i> | <i>Пятница</i> |
| 1. Занятие в рамках технологии «Ахах – тю» - «Родные мелодии» - прослушивание хантейских музыкальных произведений, хантейские игры. 2. Чтение детской литературы на хантейском языке | 1. Комплексное занятие «Знакомство с песочной страной» в рамках интегративной технологии песочной терапии для несовершеннолетних, находящихся в трудной | 1. Интегрированное занятие в рамках технологии «Ахах тю» и технологии «Фишки Z» Хантейские угощения. 2. Занятие в сенсорном саду «У огня» с использованием | 1. Занятие по технологии «Сказкатерапия». 2. «Жил был Страх» в сенсорном саду - «Босиком» - упражнения на «Сенсорной траве». 3. Занятия в тренажерном | 1. Спортивное мероприятие на свежем воздухе: «Хатейские игры», «Хаскова», «Маленкова». 2. Занятие в сенсорном саду с использованием техники «Пять простых шагов» |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>«Шум дождя» - занятие в сенсорной комнате с элементами ароматерапии и медитации.</p> <p>3. Игровое занятие с элементами «Су-Джок терапии» «Медведь Упражнение: «Повтори и колечко покажи». Кинезиологическое упражнение «Колечко».</p> <p>4. Занятие в рамках технологии музыкального коррекционно – развивающего направления «Музыкальная радуга»-3D «Дыши, дружи, двигайся!» (логоритмика, танцевальная ритмика, дыхательная гимнастика, подвижные и музыкальные игры).</p> <p>5. Спортивно - развлекательное мероприятие на природе с использованием подвижных национальных игр «Нэдлэда», «Ярколава», «Оленевод».</p> | <p>жизненной ситуации.</p> <p>2. Занятие в рамках программы «Сенсорный сад» - дыхательная гимнастика «Вместе весело дышать» Стрельниковой -занятие «Услышь! Кто в лесу?» -ароматерапия «Запах леса».</p> <p>3. Занятие в рамках технологии «Ахах – тю» - посиделки в чуме, хантейское творчество, изготовление куклы-оберега. - упражнение «Рисунок на спине».</p> <p>4. Спортивно – оздоровительное мероприятие «Весенний день» с использованием хантейских народных игр.</p> | <p>Су-Джок терапии, ароматерапии.</p> <p>3. Транс - медиативный аудио сеанс «встреча с целителем», направленный на преодоление стресса, тревоги, приступов страха,</p> <p>4. Занятие в активном сенсорном саду - нейрофитнес.</p> <p>5. Тематическая прогулка «Звуки осеннего (весеннего) леса. Ориентирование на местности.</p> | <p>зале.</p> <p>4. Занятие «Печальный город» в рамках технологии «Песочная фантазия».</p> <p>5. «Эбру» занятие арт – терапией в творческой мастерской.</p> <p>6. «Хантейские игры» на свежем воздухе.</p> | <p>для снятия стресса и достижения внутренней гармонии.</p> <p>3. Занятие в рамках технологии «Аххах – тю» - музыка и песни Ханты и Манси.</p> <p>4. Закрытие лагерной смены. Развлекательный квест с использованием хантейских обрядов и игр.</p> |
|--|--|--|---|--|

Занятия с родителями проходят 1 раз в квартал. Интенсив включает:

1) Работу, направленную на стабилизацию психоэмоционального состояния, профилактику алкоголизма с применением техники терапевтического консультирования;

2) «Педагогический ликбез» - занятия, направленные на развитие компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям, укрепление семейных связей;

3) «Родительский день» - встречи с детьми, которые включают в себя презентацию успехов детей, совместную творческую деятельность.

План работы с родителями

Таблица 4. План работы с родителями

| Название мероприятия | Цели и содержание занятий | Ответственный |
|--|---|---|
| <p>Интенсив №1 «На стороне подростка: понять, принять, простить»</p> | <p>Стабилизация психоэмоционального состояния, профилактика алкоголизма с применением техники терапевтического консультирования. Цель: формирование у родителей ощущения общности с ребёнком, закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю. Прояснение и коррекция родительских и детских установок, мешающих нормальному взаимодействию в семье. Освоение новых паттернов поведения в конфликтных ситуациях. Обучение открытому выражению чувств и желаний, навыкам бесконфликтного общения. Разрешение актуальных проблем участников. Обучение навыкам релаксации, управлению своим гневом. Визуализация образа своей семьи, самостоятельный анализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как о системе связей, дающих человеку жизнь и являющихся жизненной опорой. Актуализация позитивного опыта семейных взаимоотношений. Терапевтическое консультирование по запросу. Педагогический ликбез: особенности реагирования ребенка на психотравмирующую ситуацию: защитные механизмы, этапы прохождения психотравмы, детские кризисы, особенности развития ребенка. Поощрение и наказание «Родительский день» Выставка – презентация творческих работ, видеоподкастов, моделей одежды и пр.</p> | <p>Психологи, специалисты оп работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |
| <p>Интенсив №2 «Я знаю. Я смогу»</p> | <p>Стабилизация психоэмоционального состояния, профилактика алкоголизма с применением техники терапевтического консультирования. Цель: создание условий для поиска внутренних ресурсов родителей. Работа с родительскими ресурсами, семейными ценностями, целеполаганием, работа с «внутренним ребенком» с использованием метафорических карт, визуализации, метафор, арт-терапии.</p> | <p>Психологи, специалисты оп работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Педагогический ликбез: влияние семейного эмоционального фона на развитие ребенка.</p> <p>«Родительский день» Выставка – презентация, совместный мастер-класс «Хантейские узоры» в рамках технологии «Джинсовый кастомайзинг».</p> | |
| <p>Интенсив №3 «Установки»</p> | <p>Стабилизация психоэмоционального состояния, профилактика алкоголизма с применением техники терапевтического консультирования. Урегулирование психоэмоционального состояния родителей в ситуации кризиса отношений (детско-родительский конфликт), отреагирование отрицательных эмоций с применением основных способов и приемов регуляции своего психоэмоционального состояния.</p> <p>Педагогический ликбез: негативные и позитивные установки. Их воздействие на психологическое развитие ребенка».</p> <p>«Родительский день» Занятие в творческой мастерской в рамках технологии «Прет-а-порте», выставка – презентация.</p> | <p>Психологи, специалисты оп работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |
| <p>Интенсив №4 «Мама, папа, я»</p> | <p>Стабилизация психоэмоционального состояния, профилактика алкоголизма с применением техники терапевтического консультирования. Детско-родительские отношения и предупреждение внутрисемейной психотравматизации, как профилактика правонарушений детей, предупреждение жестокого обращения с детьми</p> <p>Педагогический ликбез: причины, влияющие на становление личности подростка и его поведение. Определение ресурсов семьи в преодолении возникших проблемных моментов во взаимоотношениях с ребенком.</p> <p>«Родительский день» Занятие в творческой мастерской, выставка – презентация. Фестиваль «Мы вместе». Фестиваль включает в себя выставку творческих работ детей, номера художественной самодеятельности.</p> | <p>Психологи, специалисты оп работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям»</p> |

Занятия с педагогами проводятся 1 раз в месяц. Занятия направлены на профилактику профессионального выгорания, на повышение педагогической компетенции, уровня психологических знаний педагогов. Темы занятий могут меняться в зависимости от запросов педагогов.

План работы с педагогами

Таблица 5. План работы с педагогами

| Название мероприятия | Цели и содержание занятий | Ответственный |
|--|---|--|
| 1. Семинар «Аутодеструктивное поведение несовершеннолетних» | Признаки аутодеструктивного поведения несовершеннолетних и педагогические условия для их преодоления | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 2. Практический семинар-тренинг для педагогов «Конфликты и пути их разрешения» | <p>Цель: помочь педагогам преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций.</p> <p>Задачи: Рассмотреть понятие конфликта, его виды. Изучить основные типы конфликтных ситуаций. Овладеть приемами общения в конфликте. Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из нее. Выявить основные варианты предупреждения и урегулирования конфликтной ситуации</p> | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 3. Семинар «Жестокое обращение в семье» | Признаки жестокого обращения в семье. Алгоритм работы с несовершеннолетним, подвергшимся жестокому обращению. Формы работы с несовершеннолетним | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 4. Супервизия «Суицидальное поведение» | Признаки, диагностика, межведомственный алгоритм взаимодействия, особенности работы с несовершеннолетним и его семьей» | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 5. Супервизия «Селфхарм» | Что такое самоповреждающее поведение или селфхарм. Связан ли он с суицидом. | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 6. Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов» | Признаки, самопомощь, поиск и активизация ресурсов | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 7. Семинар «Особенности поколения Z» | Новые формы работы с подростками | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | | детям» |
| 8. Тренинг «Агрессивное поведение» | Формы психолого-педагогической работы с детьми с агрессивным поведением» | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |
| 9. Тренинг «Колесо баланса» | Выявление точек профессионального роста педагога. Составляющие успеха педагога | Психологи, специалисты по работе с семьей БУ «Сургутский районный центр социальной помощи семье и детям» |

Ресурсы проекта

Кадровые ресурсы:

руководитель проекта – директор учреждения;

координатор проекта – заведующий отделением психологической помощи гражданам;

исполнители – инструктор по трудовой терапии, психологи учреждения.

Привлечённые кадры:

команда специалистов – готовая изучать особенности воспитания детей из семей коренных малочисленных народов Севера;

старейшины общин коренных малочисленных народов Севера – готовые участвовать в мероприятиях проекта (организации мастер-классов, бесед, консультативная помощь специалистам, реализующим программу).

Ожидаемые результаты

Полученные результаты

Социальную значимость программы «Ближе к дому» можно будет оценить после ее утверждения и реализации за отчетный период (1 год).

Критерии оценки эффективности программы

| № п/п | Задача | Ожидаемый результат | Критерии оценки | |
|-------|--|---|---|--|
| | | | Количественные | Качественные |
| 1. | Провести диагностическое обследование несовершеннолетних | Составление диагностических карт несовершеннолетних | Охват мероприятиями не менее 80% целевой группы | Изменение состояния, выход из депрессивных состояний |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 2. | Организовать комплекс психологических, развивающих, творческих мероприятий, направленных на развитие жизнестойкости, оптимизацию психо-эмоционального состояния, профилактику деструктивного поведения | Стабилизация психо-эмоционального состояния, формирование жизнестойкости, формирование позитивного мышления | Охват мероприятиями не менее 80% целевой группы | Позитивное восприятие действительности, активизация деятельности школьников, включенность в процесс реализации программных мероприятий |
| 3. | Организовать цикл занятий для родителей, направленный на актуализацию семейных ценностей, развитие навыков конструктивного взаимодействия | Повышение приоритета семейных ценностей | Разработка не менее 8-10 методических продуктов для целевой группы | Включенность родителей в процесс реализации программных мероприятий |
| 4. | Организовать профессиональное сопровождение специалистов интернатного учреждения посредством проведения супервизий, семинаров, тренингов, в том числе по профилактике профессионального выгорания | Профессиональный рост специалистов, активизация деятельности | Написание 2-х статей по теме | Включенность педагогов в процесс реализации программных мероприятий |
| 5. | Создать условия для формирования позитивных интересов несовершеннолетних и членов их семей посредством организации творческих мероприятий | Повышение мотивации несовершеннолетних их, родителей, педагогов на участие в мероприятиях программы | Процентное соотношение участников мероприятий (педагогов) – по плану и по факту | Положительные отзывы о мероприятиях, проводимых в рамках программы «Ближе к дому» |

ПРИЛОЖЕНИЯ

Перечень психодиагностических методик

1. Проективный цветовой тест М. Люшера.
2. Проективный тест «Несуществующее животное».
3. Проективная методика «Дом. Дерево. Человек» (ДДЧ), Дж. Бука.
4. «Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер).
5. Проективная методика «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман).
6. Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин).
7. Анкета для подростков «Незаконченные предложения».
8. Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений». (АСВ), Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис.
9. Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка.
10. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека).
11. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Hads).
12. Шкала депрессии Бека.
13. Проективная методика «Рисунок человека».
14. Анкетирование, наблюдение, беседа.

Данные диагностические методики используются по необходимости, также могут быть использованы другие стандартизированные методики.

Профилактическое консультирование с родителями.

Профилактическое консультирование (ПК) – это правильно построенная беседа с клиентом (разной продолжительности) с элементами эмпатии (сопереживания, понимания проблем клиента), основанная на фактических данных конкретного клиента.

Цель – бесконфликтно побуждать клиента задуматься об изменении поведения мотивировать к планированию конкретных шагов.

Стиль и принципы, лежащие в основе профилактического консультирования

Очень важно, чтобы ПК были основаны на сочувственных, уважительных, позитивных отношениях с клиентом, и являлись бесконфликтными, без элементов осуждения и запугивания. Сотрудничество и согласованное обсуждение должно быть направлено не на то, чтобы «бороться», а на то, чтобы мотивировать человека принять решение к важным именно для него изменениям, включая то, в отношении чего он выражал даже нежелание (что более сложно и потребует больше времени).

Центральным аспектом профилактического консультирования является использование ключевых навыков мотивационного консультирования (известных в англоязычной литературе как «OARS»), включающих открытые вопросы, требующие развернутого ответа (Open-ended questions), поддерживающие утверждения (Affirmations), активное или рефлексивное слушание (Reflections) и обобщения (Summaries). Эти навыки используются для создания благоприятной и дружественной атмосферы, в которой человек чувствует себя достаточно комфортно, чтобы проанализировать и обсудить свое отношение к употреблению алкоголя.

Открытые вопросы (Open-ended questions) – это вопросы, которые побуждают человека подумать перед тем, как ответить, и дать развернутый ответ, а не просто ответить «да» или «нет», и позволяют человеку говорить о проблемах со своей собственной точки зрения.

Примеры открытых вопросов:

- «Почему вы думаете, что настало время для изменений [вставляете... обсуждаемый с пациентом фактор риска/рискованное/проблемное/нездоровое поведение]?»
- «Что происходит, как вы себя чувствуете, когда вы [вставляете... обсуждаемый с пациентом фактор риска/рискованное/проблемное/нездоровое поведение]?»
- «Чем это было для вас?», «Как вы к этому относитесь?»
- «Что изменилось, когда вы [бросили курить, стали делать зарядку, сели на диету и т.д.]?»

Примечание: Открытые вопросы позволяют установить контакт, разговорить пациента, получить максимум информации. Но слишком много открытых вопросов подряд могут ощущаться как допрос, например: «Как часто вы переедаете?», «Сколько лет вы курили?».

Поддерживающие утверждения (Affirmations) – это утверждения (заявления), которые используются как признание сильных сторон людей, успехов и усилий для изменения. Они помогают повысить уверенность людей в их способности к изменениям.

Примеры поддерживающих утверждений:

- «Вы продемонстрировали [вставляете необходимую черту пациента, например, силу, решительность, здравый смысл], делая это».
- «Понятно, что вы действительно пытаетесь изменить свою [вставить рискованную/проблему/поведение]».
- «Несмотря на то, что вы сорвались, вы вернулись сегодня, обеспокоенные своим [вставить рискованное/проблемное/нездоровое поведение]».

Примечание: Избегайте утверждений, которые звучат слишком заискивающе или неискренне, например, «Ничего себе, это невероятно!» или «Это здорово, я знал, что вы можете это сделать!»

Рефлексивное (отражающее) слушание (Reflections) – это высказывания, которые помогают понять смысл того, что было только что сказано пациентом, и в которых, специалист должен проверить, так ли он понял пациента («обратная связь»), и побудить пациента развивать свои мысли дальше.

Примеры рефлексивного слушания (перифразирования):

- «Другими словами, вы считаете, что...», «Правильно ли я вас понял».
- «Вы сказали, что вы хотите измениться, и у вас есть опасения по поводу вашего [вставить рискованное/проблемное/нездоровое поведение или тему]».
- «Так, вы имеете в виду, что ваше [вставка рискованного/проблемного/нездорового поведения] на самом деле не очень большая проблема сейчас».
- «Как вы думаете, что может измениться в будущем?».
- «У меня такое чувство, что вы сильно меняете, и вы не уверены, что можете это сделать из-за трудностей, которые вы испытывали, когда пытались в прошлом».

Примеры рефлексивного слушания (отражение чувств):

- «Представляю, как вам тяжело...».
- «Вы чувствуете себя раздраженным (обиженным, взволнованным и т.д.)».
- «Я слышу разочарование в вашем голосе, когда вы говорили о прошлой попытке бросить курить».

Обобщение (Summaries) – это подытоживание основных идей, чувств говорящего. Это воспроизведение слов партнера в сокращенном виде, краткое формулирование самого главного, подведение итога. Этот прием уместен при длительных беседах, при завершении разговора, при долгом обсуждении, при расхождении мнений, в случае претензий, разногласий, когда необходимо решить какие-либо проблемы. Обобщение – хороший способ закончить консультацию или перевести разговор на другую тему.

Примеры обобщения:

- «Похоже, вы обеспокоены тем, что [вставляете рискованное/проблемное/нездоровое поведение], потому что это так негативно отражается на вас. Куда это может привести вас?».
- «С одной стороны, вы чувствуете, что вам нужно бросить курить, но, с другой стороны, это, вероятно, означает, что вы будете меньше общаться с вашими друзьями. Это нелегкий выбор».
- «Похоже, вы начали признавать проблемы из-за избыточного веса. И ваша подруга сказала, что покидает вас, если вы ничего не сделаете со своим весом. Легко понять, почему вы теперь готовы работать с этой проблемой».

Интенсив с подростками «Активизация ресурсов (способы самопомощи в кризисных ситуациях) как профилактика деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков»

Цель: поиск ресурсных состояний и способов, деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков.

Задачи:

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- содействовать участникам в активизации личностных ресурсных состояний;
- снизить участникам тренинга уровень эмоционального напряжения;
- познакомить подростков с приёмами саморегуляции (дыхательная гимнастика, релаксация, мышечное расслабление, визуализация, концентрация);
- развить навыки управления стрессом, навыки позитивного мышления;
- снять психофизическое напряжение, повысить стрессоустойчивость;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

Организация тренинга: группа подростков из 12-15 человек.

Форма проведения тренинга: создание круга, свободное перемещение по залу, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Техники работы, используемые в тренинге:

- мини-лекция,
- групповая дискуссия;
- «мозговой штурм»,
- визуализация,
- нервно-мышечная релаксация,
- дыхательные упражнения.

Продолжительность тренинга – 90 минут.

Принципы работы:

- искренность в общении;
- обязательное участие в работе группы в течение всего времени;
- «невынесение» обсуждаемых проблем за пределы группы;
- право каждого участника сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем;
- каждый участник говорит от себя, от своего имени;
- не критиковать и признавать право каждого участника на своё мнение;
- общение между всеми участниками на «ты».

План тренинга:

Часть 1. Погружение, создание атмосферы.

Упражнение «Связующая нить» (15 минут).

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

Начнем нашу работу со знакомства. Для этого используем клубок ниток.

Каждый из вас будет передавать друг другу клубок нити, рассказав о себе (свое имя + интересы, увлечения + свое настроение + что радует, когда плохое настроение), зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив.

Получилась паутина, которая связывает нас в единое целое.

Упражнение «Снежинка» (7 минут).

Цель: акцентировать внимание подростков на том, что все мы разные и воспринимаем информацию по-разному (по-своему).

«Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. У вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Закройте глаза и слушайте мою инструкцию:

- сложите лист пополам,
 - оторвите правый верхний уголок,
 - опять сложите пополам,
 - снова оторвите правый верхний уголок,
 - сложите лист пополам,
 - оторвите правый верхний уголок.
- Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые. Нашли? А почему? Как вы думаете?»

Упражнение «Эксперимент» (3 минуты).

В продолжение темы, проведем небольшой, простой эксперимент. Я вас всех попрошу, все поднимите вверх указательный палец. Быстро, все поднимите, выше поднимите, еще выше. Теперь посмотрите, что вы сделали. Посмотрите! Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Ведь вы же сделали, не то что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Так вот, запомните! Мы делаем то, что мы видим, а не то, что мы слышим. Лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать. Поэтому мы сегодня будем вместе с вами проделывать на практике все, о чем будем говорить.

Упражнение «Кто я в стрессе».

Техника «Сосуд души».

Нарисуйте кувшин. В верхней его части опишите чувства, которые вы переживаете и проявляете часто. В средней части ежедневные чувства. На дно поместите чувства, которые вы переживаете и проявляете редко (раздать листки с эмоциями).

Наши эмоции – это не просто временные, преходящие состояния: они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях – означает заботиться о себе и своих близких.

Техника «Работа с ресурсами» (Приложение).

1 шаг. Участникам предлагается на бланке заполнить список ресурсов, разделив их на внешние и внутренние (3 – 5 минут).

При этом важно чтобы среди ресурсов были обозначены четкие действия/ дела/ ритуалы, которые реально помогают восстановить силы, восстанавливаться после стрессовых ситуаций (массаж, шопинг, музыка, кино, баня, прогулка, быть в тишине, есть шоколад, мазать его себе на лицо, рисовать, шить и т.д. – 2 минуты).

2 шаг. Посмотреть список и оценить, чем пользуетесь часто, а о каких ресурсах совсем забыли (2 минуты).

Что нового узнали о способах «подпитки» себя? Какие ресурсы вышли на 1 место? Есть ли ресурсы, которые хотелось бы добавить в свою «копилочку»? Допишите их. Чем еще хочется поделиться?

В каких ресурсах вы как ученик более всего нуждаетесь? Где вы можете найти эти ресурсы? Кто может вам быть в этом полезен?

Важным, с психологической точки зрения, является наличие внутренних ресурсов.

«Корабль тонет не когда он в воде, а когда вода в нем. Не так важно, что снаружи. Важно, что внутри!».

Далее обратимся к «подпитке» внутренних ресурсов.

Метафорические карты «Внутренние ресурсы».

Упражнение «Техники снижения стресса и самопомощи при переживании негативных эмоций».

Техника «Аквариум».

Представьте себе пустой, прозрачный аквариум. Рядом с ним лежат большие камни, галька, размером с яйцо и песок. Можно заполнить аквариум только большими камнями и в него больше ничего не войдет. Можно заполнить пространство между камнями галькой, и если остались пустоты, добавить песка.

Аквариум – это сосуд души. Камни – я и близкие люди, галька – деньги, материальные ценности, а песок – чувства: раздражение, злость, обиды. Если наполнить сосуд души песком, себя в него уже не поместить. Если заполнить его галькой- деньгами и материальными ценностями, то для себя и близких места не останется.

Вопросы: чем сегодня заполнен сосуд моей души, и чем я наполню его завтра? Будет ли в нем место для меня (мужа, близких) или я опять наполню его песком злости, раздражения, бесплодных фантазий, завышенных требований и ожиданий)?

Домашнее задание: каждый вечер задавать себе эти вопросы и делать выбор.

Упражнение «Релаксация».

ПОЛЕТ БАБОЧКИ.

Устраивайтесь удобно...

Чувствуйте себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Вы лежите на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг вас растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...

Вдохните аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...

Лоб разглаживается...

Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность...

Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...

Вас окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман...

Все тело растворяется в тумане...

Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...

Вы дышите легко... и ровно...

Дыхание спокойное... ритмичное...

Вы полностью расслаблены... и спокойны...

Мягкое, приятное тепло во всем теле...

Глаза можно закрыть...

Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя...

Перенесите свое внимание на грудь...

На ней сидит прекрасная бабочка...

Рассмотрите бабочку...

Всмотритесь в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...

Бабочка готова взлететь...

Но бабочка остается на месте...

На каждом вдохе и выдохе... вам кажется, что она вот-вот взлетит...

И вы готовы отправиться в полет вместе с ней...

Следите за движением крыльев бабочки...

Бабочка наконец взлетает...

Вы летите за бабочкой...

Легкий, приятный полет...

Ласковый, теплый ветерок овеивает ваше тело...

Впитайте в себя все звуки и образы...

Насладитесь полетом...

Бабочка привела вас в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...

Здесь вы в полной безопасности...

Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света...

Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...

Ощутите энергию этого света...

Свет свободно течет через ваше тело...

Наполняет вас своей энергией...

Это ваш мир...

Мир, в котором вам подвластно все...

Вы хозяин и архитектор этого мира...

Сделайте его таким, как вы желаете...

Пора возвращаться...

Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Вы возвратились на луг...
Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение...
Ваши мысли наполняются энергией...
Дыхание становится более глубоким...
Вдох длинный... глубокий...

Выдох короткий, энергичный...
Длинный... глубокий вдох...
Короткий, энергичный выдох...
Скованность рук проходит...
Скованность ног проходит...
Пошевелите пальцами рук... сложите руки в замок...
Потянулись... хорошо, с удовольствием потянулись...
Глубоко вздохнули... так, чтобы холодок пробежал по спине...
Вдохнули... выдохнули...
Еще потянулись разок...
Активнее!
А теперь улыбнитесь.
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

Упражнение «Мне сегодня...».

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения.

Каждому участнику тренинга предлагается закончить фразу: «Мне сегодня...» и сказать, оправдались ли ожидания от занятия.

В ответ ведущий предлагает участникам достать по одной записке из «волшебной шкатулки», которая подскажет им, что ожидает их сегодня или что нужно сделать в ближайшее будущее.

Пожелания:

- тебе сегодня особенно повезёт;
- жизнь готовит тебе приятный сюрприз;
- наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь;
- люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!
- сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;
- сегодня с тобой и радость, и спокойствие;
- сегодня твой день, успех с тобой!
- верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Эти пожелания волшебным образом влияют на людей, подбадривают, придают уверенности.

Рефлексия (10 минут).

Цель: получение обратной связи от участников.

Участники могут высказать свое мнение по поводу совместно проведенной работы. Каждый участник высказывает свое мнение от проделанной работы и делится своими впечатлениями.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать обратную связь от вас.

1. С чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)?
2. Что понравилось, запомнилось?
3. Что вы пожелаете себе и своим одноклассникам?

Благодарю вас за участие и активность!

Удачи вам и душевного благополучия!

Внутренние и внешние ресурсы в преодолении стресса

| Внутренние ресурсы | Внешние ресурсы |
|--|--|
| Поддержка и помощь членов семьи (братья, сестры, бабушки, дедушки, тети и др.) | Школа |
| Положительный опыт в преодолении трудной ситуации | Питание |
| Здоровье, забота о сохранении и укреплении здоровья. | Друзья |
| Интеллект | Взаимоподдержка близких |
| Оптимизм | Природа, животные |
| Навыки самоконтроля | Хобби (любимое дело) |
| Любознательность | Искусство, хорошая литература, творчество |
| Саморазвитие | Спорт |
| Знания | Помощь окружающим |
| Юмор | Работа |
| Способность обратиться за помощью и принять помощь | Условия для проживания и отдыха для восстановления сил |
| | Сон |

Способы активации внутренних ресурсов

1. Подумать о чем-нибудь хорошем и приятном.
2. Выспаться.
3. Принять душ или ванну, сходить в баню, выпить стакан чистой питьевой воды.
4. Слушать музыку по настроению.
5. Больше двигаться: танцевать, делать зарядку, бегать или ходить пешком.
6. Сделать рисунок на свободную тему (что хочется, стараясь не думать о том, что рисуешь).
7. Прогуляться на свежем воздухе.
8. Поговорить с интересными людьми.
9. Сделать уборку в доме, поработать в саду и т. д.
10. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
11. Разрешить себе сделать то, что хочется.
12. Позволить себе право на ошибку.
13. Ввести в жизнь какие-нибудь приятные ритуалы (вечернее чаепитие, красивая сервировка, прием ванны и т. д.)
14. Использовать ароматерапию.
15. Расчленив на этапы и проанализировать имеющуюся проблему.
16. Посмотреть свои фотографии.
17. Обратиться к символу (молитва, любимая вещь, хобби).
18. Сменить обстановку.

19. Совершить добрый поступок.
20. Сменить вид деятельности.
21. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.
22. Постоять на голове.
23. Взглянуть на ситуацию со стороны.
24. Спеть.
25. Посмотреть на небо, огонь или проточную воду.
26. Относиться к происходящему с юмором.
27. Хорошо выглядеть.
28. Разобрать свой гардероб.
29. Сказать себе: «Я Вас уважаю, Вы меня уважайте», «Прости, господи, обидевшего меня» и т. д.
30. Обратиться к внутреннему образу спокойствия.
31. Совершить приятный ритуал. Например, выпить чаю или кофе в приятной обстановке, почитать любимую книгу, разобрать свои украшения и т.д.
32. Встретиться с друзьями.

Техники быстрого восстановления ресурсов

«Антистрессовая гимнастика»

1. Мышечное расслабление.
2. *Расслабляющее дыхание* 5-7 минут по типу вдох – задержка дыхания на 5 сек. – выдох. Со временем научитесь уделять этому упражнению до 30 минут в день.
3. *Мобилизующее дыхание* 5-7 минут (вдох неактивно – выдох форсированно).
4. Упражнение «*Надери себе уши*». Массаж ушей по всей поверхности активно, потом в середине мочки.
5. Массаж висков. Потом точек позади висков в зоне волос.
6. Упражнение «*Волшебное слово*».
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе «Мне никуда не нужно сейчас спешить»;
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе «Мне ничего не нужно сейчас решать»;
 - глубокий вдох, на выдохе медленно скажите себе: «Самое важное сейчас – успокоиться».

Антистрессовый массаж

Разотрите на ладонях питательный крем. Подушечками большого пальца правой руки круговыми движениями в течение 20 секунд помассируйте основание каждого ногтя левой руки. 30 раз погладьте правой ладонью левую руку в направлении от кончиков пальцев к локтю. 4 раза пройдитесь большим и указательным пальцами правой руки по каждому пальцу левой руки, разминая их. Медленно погладьте 5 раз левую кисть руки ладонью правой от запястья до кончиков пальцев.

Интенсив с подростками «Семейные узы: ресурсы семьи как профилактика деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков»

Цель: формирование и развитие семейных ценностей, обращение к семейной системе как к поддержке в кризисные моменты жизни, профилактика детско-родительских конфликтов.

Человек произрастает из семьи. Семейные взаимоотношения во многом определяют его характер и способы реагирования. Семья – это сложная многофункциональная система. Как мы относимся к родительской семье? Какие плюсы и минусы мы от нее унаследовали? С достаточной ли ответственностью думаем о своей будущей семье? Какой мы хотим ее видеть? Многие рискованные поступки подростков спровоцированы трудностями отношений в их собственных семьях. Необходимо помочь подросткам увидеть родительскую семью в позитивных тонах, создать такие условия, чтобы они поняли: семья – это важнейший ресурс для преодоления жизненных сложностей.

Организация тренинга: группа подростков из 12-15 человек.

Форма проведения тренинга: создание круга, свободное перемещение по залу.

Техники работы, используемые в тренинге:

- ролевая игра;
- групповая дискуссия;
- «мозговой штурм»;
- работа с метафорическими картами;
- дыхательные упражнения.

Продолжительность тренинга – 90 минут.

Принципы работы:

- искренность в общении;
- обязательное участие в работе группы в течение всего времени;
- «невынесение» обсуждаемых проблем за пределы группы;
- право каждого участника сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем;
- каждый участник говорит от себя, от своего имени;
- не критиковать и признавать право каждого участника на своё мнение;
- общение между всеми участниками на «ты».

План тренинга:

Часть 1. Погружение, создание атмосферы.

Начало работы.

Упражнение «Желаем всем хорошего настроения».

Цель: *создание рабочего настроения, введение в тему, актуализация размышлений о своей семье, ее значении в собственной жизни.*

Описание: ведущий говорит предложение «Встаньте те, кто...» и называет какое-то качество или действие. Участники группы, которые могут отнести это высказывание к себе, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения». После нескольких нейтральных предложений («Встаньте те, кто любит мороженое», «Встаньте те, кто сегодня чистил зубы» и так далее) предлагаются предложения, связанные с семейной тематикой, например:

- «Встаньте те, у кого есть брат или сестра»;
- «Встаньте те, кто знает имена прабабушки и прадедушки»;
- «Встаньте те, кто часто видится с дальними родственниками»;
- «Встаньте те, кто считает, что семья людям не нужна»;
- «Встаньте те, кто дорожит своей семьей».

Предложения по семейной тематике строятся от фактических (наличие или отсутствие тех или иных родственников и контактов с ними, семейных праздников и так далее) до ценностно-ориентационных (например, ценность семьи, родственных отношений).

Дискуссия «Зачем нужна семья?»:

Лекция-беседа «Семья как единый организм»

Описание: любая система состоит из отдельных частей. Каждая часть очень важна, она связана с другими частями и оказывает на них влияние. Система организована в соответствии с внутренними и внешними правилами, определяющими ее функции, реакции и взаимоотношения. Система жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии и поддерживают друг друга. Семья – это система, поддерживающая своих членов социальными, психологическими и духовно.

Цель семьи – развитие всех ее членов и воспитание подрастающего поколения.

Здоровая семья – это открытая система, где есть:

1. общее «Мы» и пространство для развития каждого «Я»;
2. ясные каждому члену семьи правила и традиции, причем эти правила гибки и могут быть изменены, если требуют новые условия;
3. изменения приветствуются и считаются желанными и естественными;
4. общение внутри семьи прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту;
5. самооценка всех членов семьи адекватная, присутствует само- и взаимоуважение.

Одна из основных функций семьи – поддерживать тех, кто ее составляет. Выполнение этой функции невозможно, если поддержка идет только в одну сторону – от родителей к детям. Дети, так же как и родители, являются членами семьи, и также могут и должны оказывать поддержку и помощь своим родным.

Упражнение «Ответы на листочках».

Цель: *размышления о семье.*

Необходимые материалы: коробка или шапка, бумага.

Описание: ведущий задает вопрос и просит всех участников написать ответ на листочках. Листочки не подписываются, складываются, по кругу собираются в шапку и откладываются в сторону, но так, чтобы они не перепутались с последующими. Всего задается семнадцать вопросов. После того, как все листочки собраны и разложены, ведущий с разрешения группы зачитывает все ответы на каждый из вопросов.

После этого желающие высказывают свои комментарии и дают «обратную связь». Ведущий проводит дискуссию и делает вывод о разнообразии, сложности построения и развития семьи и о необходимости понимать, что от каждого своего члена семья требует усилий и приносит счастье только тогда, когда человек ответственно и нравственно ведет работу по построению семьи. Кроме того, ведущий говорит о том, что у каждого – своя семья, и редко бывает, чтобы семья полностью соответствовала ожиданиям человека. Однако любой человек в будущем в силах построить такие семейные взаимоотношения, какие он захочет, какие сумеет и на какие он сам окажется способен – то есть те, к которым он будет готов. Готовиться к построению своей семьи необходимо уже сейчас.

Вопросы:

1. Перечислите членов вашей семьи.
2. Какие правила существуют в вашей семье?
3. Какие традиции существуют в вашей семье?
4. Что члены вашей семьи всегда делают вместе?
5. Что члены вашей семьи никогда не делают вместе?
6. Имеют ли члены вашей семьи внешние связи – с друзьями, приятелями, другими людьми? Как к ним относятся другие члены семьи?
7. Имеют ли члены вашей семьи персональные границы и как они соблюдаются?
8. Какие права имеют члены вашей семьи и как они уважаются?

9. Какие обязанности имеют члены вашей семьи и как они выполняются?
10. Как проявляются в вашей семье чувства – открыто, или существует негласный запрет на их выражение?
11. Как члены вашей семьи узнают о чувствах и состояниях друг друга?
12. Как распределяется ответственность между членами вашей семьи?
13. Как распределяется власть в вашей семье?
14. Происходят ли изменения в вашей семье?
15. Как ваша семья реагирует на происходящие в ней изменения?
16. Как ваша семья реагирует на проблемы и неприятности?
17. Как ваша семья решает проблемы отдельных членов семьи и общие?

Резюме ведущего:

То, какой является наша родительская семья, и тем более то, какой будет семья, которую мы создадим, во многом зависит от нас. Быть в семье – значит прилагать определенные усилия для ее сохранения и развития.

Упражнение «Игра «Семейные психреты»».

Упражнение «Послание родителю» (написание писем).

Упражнение «Самое лучшее в тебе, это...».

Психолог организует взаимодействие участников: «Давайте встанем в круг, а один из нас – ведущий – в середину круга. Каждый, кто стоит в круге, скажет что-нибудь хорошее о качествах характера и поступках того, кто стоит в центре, начиная со слов «Самое лучшее в тебе, это...». Участвуют все желающие.

После проигрывания упражнения, важно обсудить, какие чувства испытывали участники, стоя в центре круга.

В заключение психолог говорит, что других людей нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит предвзято относиться к тем людям, которые отличаются от вас, ведь мы все индивидуальны. Относись к людям так, как хочешь, чтоб они относились к тебе.

Упражнение «Релаксация».

Упражнение «Мне сегодня...».

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения.

Каждому участнику тренинга предлагается закончить фразу: «Мне сегодня...» и сказать, оправдались ли ожидания от занятия.

В ответ ведущий предлагает участникам достать по одной записке из «волшебной шкатулки», которая подскажет им, что ожидает их сегодня или что нужно сделать в ближайшее будущее.

Пожелания:

- тебе сегодня особенно повезёт;
- жизнь готовит тебе приятный сюрприз;
- наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь;
- люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!
- сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;
- сегодня с тобой и радость, и спокойствие;
- сегодня твой день, успех с тобой!
- верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Эти пожелания волшебным образом влияют на людей, подбадривают, придают уверенности.

Притча «Связка прутьев»:

«Один царь, умирая, завещал царство восьмидесяти сыновьям-наследникам. Перед смертью он позвал к себе их всех, подал старшему большой пук туго связанных прутьев и велел их переломить. Но тот не смог. Тогда за ним принял пук прутьев другой сын, за ним третий и так далее, и никто не в силах был переломить эту связку прутьев. Тогда старик велел:

– Развяжите эту связку, возьмите каждый по пруту и переломите.

Понятно, что сыновья изломали пруты в одну минуту.

– Так-то и вы, дети, – сказал царь, – пока живете дружно, никому вас не одолеть. А поодиночке всяк неприятель вас победит».

Рефлексия (10 минут).

Цель: *получение обратной связи от участников.*

Участники могут высказать свое мнение по поводу совместно проведенной работы.

Каждый участник высказывает свое мнение от проделанной работы и делится своими впечатлениями.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать обратную связь от вас.

1. С чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)?
2. Что понравилось, запомнилось?
3. Что вы пожелаете себе и своим одноклассникам?

Благодарю вас за участие и активность!

Удачи вам и душевного благополучия!

Интенсив «Ты не один»

Цель:

- Тема жизненных кризисов, их преодоления, эмоционального стресса;
- Профилактика суицидального поведения, аддикций, развитие жизнестойкости;
- Раскрытие понятия «Я-концепции», общения со сверстниками и противоположным полом, любви, дружбы, полоролевой идентификации;
- Формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества;
- Расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества;
- Знакомство стратегиями поиска и оказания социальной поддержки. Обучить приемам поиска социальной поддержки и ее оказания;
- Расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Каждому человеку важно испытывать ощущение общности, поддержки. Однако для достижения такого состояния надо многое понимать и уметь. А еще требуется большой труд, вложенный в общение. Занятие посвящено формированию:

- навыков эмпатии;
- принятия себя и другого как личности ;
- умения оказывать людям социальную и психологическую поддержку;
- способности разрешать конфликтные ситуации;
- здоровой самооценки;
- содержательной стороны отношения к другим людям.

Не менее важно показать подросткам и другую сторону обсуждаемой проблемы – одиночество. Одиночество – далеко не всегда отрицательное состояние. Иногда человеку необходимо побыть одному, чтобы обратиться к своему внутреннему миру, своим мыслям и чувствам. Гармоничный человек одинаково комфортно чувствует себя как в различных сообществах, так и в одиночестве.

Подростковому возрасту свойственно чувство психологической независимости, хотя человек еще не взял на себя в полной мере никаких социальных обязательств. При достижении детьми подросткового возраста, родители сталкиваются с набором проблем в их поведении. Кто-то проходит этот этап проще, а у кого-то возникают сложности. Со стороны родителей отмечаются страхи, что их ребенка вовлекут в какую-либо криминальную деятельность, либо они станут зависимыми от алкоголя, наркотиков, превратятся в игроманов.т.д. А подростки в свою очередь испытывают трудности при принятии ответственных решений, которые в последующем определяют всю его дальнейшую жизнь: выбор профессии, формирование своего мировоззрения и самосознания. Этот возраст также характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности и непохожести на других.

В настоящее время резко возросло количество самоповреждений в подростковой среде. Это опасная мода на «порезы» - имеет большую популярность у американских детей и подростков регулярно наносящих себе порезы бритвой, ножом или острыми предметами, чтобы заглушить психосоматическую боль физической, для того чтобы избавиться от накопившейся боли и обрести контроль над эмоциями. Именно поэтому на английском языке это явление называется «self-harm», а на русском – «самоповреждение». Сегодня это страшное явление self-harm проникло почти во все социальные слои общества. Если раньше любители пустить себе кровь наблюдались преимущественно в бедных и неблагополучных семьях, то теперь самоповреждением занимаются дети бизнесменов, политиков и знаменитостей. Отрадно, что это течение набирает огромную популярность в том числе и в России. Этому способствуют создание специальных интернет- сайтов и сообществ – любителей самоповреждения, которые снимают ролики и выкладывают в интернет в свободном доступе, а также этому способствует некомпетентные СМИ, которые рассматривают это как способ решения проблем. В современном обществе наметилась тенденция не обращать внимания, делать вид что ничего

страшного не происходит, так как для окружающих такое поведение является глупостью или «дешевым» способом привлечь к себе внимание. Семьи кто столкнулся, с этим пытаются скрыть этот факт, расценивая как позор и огрехи воспитания. Однако эта проблема гораздо сложнее и шире чем, кажется на первый взгляд.

К самоповреждениям относится широкий ассортимент различных видов вредного воздействия на себя. Но самое главное в этом случае – отсутствие суицидальных намерений. Самый распространенный и широко известный тип такого поведения – порезы на предплечье, синяки от щипания, ссадины от царапания ногтями и другими острыми предметами, проколы кожи, постоянное расковыривание заживающих ран, удары кулаком, головой об стену и. т.п. Каждый подросток склонный к самоповреждениям, имеет свой излюбленный способ и в основном пользуется им. Чаще всего для нанесения ран используются ножи, лезвия, ножницы, гвозди. Но в ход может пойти все, что как-то может повредить мягким тканям. Обычно повреждения наносят себе по 2 основным причинам:

1. У подростка слишком много эмоций, с которыми он не может справиться и боль от самоповреждения дает выход эмоциям;
2. Либо эмоций нет совсем, он ощущает себя бесчувственным и самоповреждение дает ему возможность почувствовать себя живым.

Причины возникновения самоповреждающего (саморазрушительного) поведения

1. Неблагоприятная семейная обстановка (развод или ситуация «будем жить вместе только ради детей»);
2. Перфекционизм подростка и его окружения;
3. Влияние друзей (когда сверстники дают образец поведения в ложных жизненных ситуациях);
4. Пережитое сексуальное насилие;
5. Информация в СМИ, когда самоповреждение преподносится, как решение проблемы;
6. Наличие психических заболеваний;
7. Формирование зависимого поведения и поведенческой схемы, где самоповреждение становится способом ответа на стресс (т.е. легче ранить себя, чем что-то конструктивно решить).

Несмотря на то, что может сложиться впечатление того, что подросток делает все это целенаправленно, он действительно нередко затрудняется ответить, почему он себя порезал. Часть подростков совершает агрессивные действия по отношению к себе действительно демонстративно. В таких случаях самопорезы бывают тонкими и поверхностными. Их часто делают на видных местах, но никогда на лице и на кистях. При этом обращают на себя внимание поведение, при котором подросток стремится вызвать у окружающих жалость и вину, пытается манипулировать и угрожает снова повредить себя, если окружающие будут вести себя так, как ему не нравится. Однако подросток это делает не для того, чтобы насолить родителям, а по причине личностных проблем. Чаще всего демонстративности в самоповреждениях нет. Подростки обычно прячут шрамы от самопорезов, стесняются о них говорить.

Как оказать помощь.

1. Если подросток нанес себе раны или любые другие повреждения, особенно если это случилось уже не первый раз, родителям важно обратить на это внимание и постараться спокойно поговорить с ребенком, а не надеяться, «Все само пройдет»;
2. Необходимы консультации психиатра и психолога;
3. Работа с родителями подростка. Важно донести мысль, что поддержка семьи играет важную роль и формирует доверие;
4. Родителям необходимо снизить давление на подростка и не завышать требований;
5. Организация семейного досуга, выстраивание доверительных отношений.

Все эти рекомендации будут хорошо работать, если у подростка будет моральная поддержка со стороны членов семьи. Важно, чтобы родители в силу сложившихся обстоятельств посмотрели на себя со стороны и предприняли шаги к изменениям внутри семьи. Конечно это очень длительная и кропотливая работа, требующая большого терпения, доверия и безграничной любви. Главное верить и доверять, стать другом своему ребенку и донести до него, что вы всегда придете ему на помощь, дадите совет и будете учитывать его мнение в решении важных вопросов.

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Бинго-формуляр».

Цель: демонстрация способа поиска друзей.

Необходимые материалы: «Бинго-формуляры» (карточки) для каждого участника группы. Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило по крайней мере к одному из участников.

| | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| Играет на музыкальном инструменте | Регулярно занимается спортом | Терпеливо переносит дождливый день | Имеет домашнее животное | Имеет прозвище |
| Говорит больше, чем на одном языке | Регулярно ходит в театр | Посмотрел фильм в последние выходные | Любит беллетристику | Ведет дневник |
| Может приготовить котлеты «по-киевски» | Единственный ребенок в семье | Левша | Имеет больше трех братьев и сестер. | Никогда не лежал в больнице |
| Обладает холерическим темпераментом | Имеет родимое пятно | Является членом какого-либо клуба (кружка, союза и т.д.) | Любит говорить | Может свистеть с помощью пальцев |
| В последний год менял место жительства | Спит по воскресеньям до десяти утра или еще дольше | Умеет играть в преферанс или покер | Обладает хорошим музыкальным слухом | Участвовал в демонстрации |

Описание: раздать каждому участнику копию «Бинго-формуляра». Отставить в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно перемещаться по комнате. Каждый играющий находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить подпись в нужной клетке.

Тот, кто соберет пять разных подписей по горизонтали, вертикали или диагонали, должен поднять руку и крикнуть: «Бинго!». Условие: участники не должны ставить свои подписи на одном и том же формуляре более одного раза.

Вариант 2. Упражнение «Броуновское движение».

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет числа от двух до семи. По хлопку ведущего играющие должны объединиться в группы с названным числом участников. Общее число играющих не должно быть кратным числам, называемым ведущим: тех, кто оказался «лишним», какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один»

Работа по теме занятия

Информация для тренера:

Как правило, самые значимые переживания в своей жизни человек встречает наедине с собой.

Гармоничный человек не боится одиночества, умеет переживать его и использовать для развития своей личности, на ее благо.

Однако в тех случаях, когда это необходимо и возможно, очень важно уметь находить и принимать поддержку других людей. Социальная поддержка приводит человека к убеждению, что его любят, ценят, о нем заботятся. Она показывает человеку, что он является членом группы, которая его поддерживает. Он и другие члены группы имеют взаимные обязательства. Кроме того, социальная поддержка – это обмен ресурсами между людьми, один из которых оказывает помощь, а другой ее получает. Выделяют пять типов поддержки:

Вариант 1. Упражнение «Дом».

Цель: формирование представлений об одиночестве.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию гостей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеоманитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Важное условие: связь с внешним миром отсутствует. Участники рассказывают о своем предполагаемом поведением.

Следующий круг посвящен рассказам участников о том, что они будут делать в одиночестве в течение недели (непогода продолжается), третий круг – в течение месяца.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникли при выполнении упражнения?
- Почему предлагались такие разные варианты поведения в «доме»?
- К чему может привести одиночество?
- Чего лишает одиночество?
- Что дает одиночество?

Резюме ведущего:

Люди переносят одиночество по-разному. Один буквально лезет на стену, для другого это возможность заняться теми делами, на которые раньше не хватало времени, а для третьего – время для размышлений, общения с самим собой. Важно уметь видеть положительные стороны одиночества и твердо знать, что при желании оно преодолимо.

Вариант 2. Дискуссия-обсуждение притчи «Одиночество и Печали».

Цель: формирование представлений об относительном характере одиночества, об «одиночестве среди людей» и возможностях совладения с одиночеством.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

Жили-были Печали. Мама-Печаль, Папа-Печаль и двое Деток-Печалек. А по соседству с ними жило Одиночество. У самого Одиночества, как вы понимаете, никого не было. Печали часто приходили к Одиночеству в гости, однако долго там не задерживались: слишком им становилось печально от его тоскливых, одиноких вздохов. Но вот однажды над местом, где жили наши герои, прошел дождь из волшебной тучки. И когда капли этого дождя упали на землю, в садике Одиночества (где отродясь ничего не росло, даже сорняков) из земли появился Росток. Одиночество стало за ним ухаживать, поливать, защищать от палящих лучей солнца. Росток рос, креп и скоро превратился в красивый Бутон, готовый вот-вот

распуститься. И вот однажды ночью при свете Луны в саду Одиночества расцвел прекрасный Цветок, и его дивный аромат заполнил все вокруг. Наутро пришли все соседи в сад к Одиночеству, чтобы полюбоваться Цветком. Не пришли только Печали. Да и само Одиночество никто не смог найти...

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Почему Одиночеству было одиноко даже в обществе Печалей?
- Каковы пути выхода из одиночества?

Резюме ведущего:

Если человеку одиноко, он, конечно, может сидеть и ждать, когда сами собой найдутся друзья. Но лучше взять дело в свои руки и находить друзей самому.

Вариант 3. Дискуссия и, возможно, ролевая игра (если в ходе дискуссии появляется ситуация, подходящая для разыгрывания по ролям).

Цель: ознакомить участников со стратегиями поиска и оказания социальной поддержки.

Обучить приемам поиска социальной поддержки и ее оказания.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается вспомнить какую-либо сложную ситуацию из их жизни.

Вопросы для обсуждения:

- Вспомни, кто был тогда рядом с тобой?
- Кто и как помог в разрешении проблемы?
- Просил ли ты о помощи или помощь была предложена без просьбы?
- Если ты не просил о помощи, то почему? Что тебе мешало?
- Нужно ли просить о помощи или окружающие сами должны догадаться?

Резюме ведущего:

Существует много способов преодоления одиночества. Один из них – попросить о помощи близких людей. Просьба о помощи вовсе не является признанием собственной слабости или несостоятельности. Напротив, она означает, что ты – человек, который не боится смотреть в лицо своим трудностям и самостоятельно ищет пути их преодоления.

Вариант 4. Упражнение «Дорога из одиночества».

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи в ситуациях одиночества.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: что можно сделать, когда тебе одиноко? Организуется индивидуальная работа. Каждый участник рисует в левой части листа бумаги пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними рисует шкалу с семью делениями. Необходимо написать семь способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

Результаты обобщаются на доске. Общее обсуждение не требуется.

Резюме ведущего:

Существует огромное количество «дорог из одиночества». Эти пути важно знать, чтобы выбрать из них те, которые подходят лично тебе.

Вариант 5. Упражнение «Надписи на спине».

Цель: опыт получения позитивной обратной связи.

Необходимые материалы: листки бумаги, булавки или малярный скотч, фломастеры.

Описание: на спину каждому участнику прикрепляется листок бумаги. Все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Упражнение

выполняется молча. Оно дает опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Задачу можно усложнить – например, писать то, что хотелось бы изменить в этом человеке. Последнее возможно при достаточном уровне безопасности в группе. Количество участников – любое.

Резюме ведущего:

Человеку очень важно понимать, что он не одинок. Вокруг есть люди, которые могут оказать поддержку, помочь в любой – даже, казалось бы, неразрешимой – ситуации. Всегда есть к кому обратиться за профессиональной или дружеской помощью. Надо только знать, как это сделать.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает амбивалентный смысл одиночества. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать письмо человеку, которому сейчас одиноко.

Интенсив «Любовь, дружба, отношения»

Цель:

- расширение знаний в области семейных отношений;
- повысить уровень информированности у молодежи по вопросам построения брачно-семейных отношений и психологических особенностей будущей роли в семье;
- способствовать формированию у участников более реалистичного представления о семейной жизни, дав информацию о назначении семьи, ее возрастных кризисах и присутствии внутренних правил;
- способствовать формированию навыков позитивного межличностного общения, духовно-нравственному взаимоотношению полов;

Любовь... Какой глубокий и какой разный смысл люди вкладывают в это слово! От вульгарного «займемся любовью...» через романтическое «любовь среди цветов и звезд...» до неисчерпаемого «любить Человека». Каждый из нас обязательно примеряет понятие «любовь» на себя. И от того, как мы это делаем, зависит наша жизнь.

К сожалению, современные российские подростки нередко путают любовь и секс, что приводит к раннему началу половой жизни, частой смене партнеров и в результате – к высокому риску ВИЧ-инфицирования. Необходимо показать подросткам, что настоящая любовь – это прежде всего забота о другом человеке, когда собственные удовольствия отходят на второй план. Важно создать условия для обращения подростков к принципам чистоты, целомудрия и верности. Следование этим принципам является необходимым условием полноценного развития личности, обеспечивает надежную защиту от заражения ВИЧ и эффективно препятствует распространению вируса.

Начало работы.

Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов».

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения и барьеров в общении, введение в тему.

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц.

Описание: участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из этих фрагментов.

- Голова без любви, что бесплодная тыква;
- Если отдал сердце - обратно не возьмешь;
- Красива не красавица, красива любимая;
- Любовь молчаливого сверчка жарче любви трескучей цикады;
- Любовь мелкой натуры – что стена из песка;
- Любовь – единственное чувство, в котором все истинно и все лживо.

Вариант 2. «Я люблю тебя за то, что...».

Цель: обращение к теме занятия, актуализация связанных с ней переживаний.

Необходимые материалы: мяч.

Описание: организуется круг. Участник, держащий в руках мяч (водящий), кидает его любому другому участнику и говорит: «Я люблю тебя за то, что ты ...». Поймавший мяч становится водящим и кидает его следующему участнику, произнося ту же фразу. Условие игры: нельзя, чтобы один и тот же участник становился водящим дважды и нельзя, чтобы никто не побывал в роли водящего.

В ненаправленном обсуждении участники рассказывают о впечатлениях от упражнения и о трудностях, которые возникали по ходу его выполнения. Обсуждается, за что можно любить другого человека, и можно ли любить безусловно, «просто так»?

Вариант 1. Дискуссия.

Цель: формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему», «любовь к себе» и осознание различий между этими понятиями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: дискуссия на материале одной или нескольких нижеприведенных легенд или на материале домашнего задания предыдущего занятия.

1) Легенда об Эросе – греческом боге любви. Эросу соответствуют римские Амур и Купидон (латинское "cupido" – желание, стремление, влечение; жажда).

«Эроса обычно изображают в виде крылатого мальчика или юноши с луком и стрелами, который прицеливается в сердце бога или смертного, намереваясь поразить его любовью и страстными желаниями. Стрелы у Эроса – двух видов: золотые, оперенные голубиными перьями, и свинцовые с совиными перьями. Одни вызывают любовь, другие – безразличие. Древнегреческая поэтесса Сапфо называла Эроса прекрасным, но жестоким к жертвам, которых он очаровал, а любовь уподобляла сладкой горечи. Эрос не имеет совести и потому представляет явную опасность для всех, кто на свою беду окажется рядом с ним: он не жалеет стрел, которые несут столько смятения и боли, сколько окажется возможным. Но однажды жестокий бог и сам влюбился. Эрос был неразлучным спутником своей матери, богини любви и красоты Афродиты. Он исполнял её волю и помогал ей во всех делах. Случилось так, что Афродита прониклась завистью к красоте смертной девушки Психеи. Охваченная ревностью богиня повелела Эросу пронзить сердце Психеи золотой стрелой, чтобы та полюбила самого отвратительного мужчину на свете. Эрос согласился исполнить желание матери, но, увидев Психею, сам полюбил её.

Прекрасная Психея стала женой невидимого и таинственного Эроса, который приходил к ней каждую ночь. Он посещал возлюбленную лишь в темноте, предупредив ее, что она не должна вносить в спальню огонь и видеть его. Психея полюбила Эроса, даже не видя его, но ревнивые сестры убедили девушку, что она вышла замуж за ужасное чудовище, которое собирается причинить ей вред. Сестры подстрекали Психею к убийству мужа. И вот в одну роковую ночь любопытство и страх взяли верх, и Психея спрятала в спальне масляную лампу и нож. Когда Эрос заснул, она вытащила светильник, зажгла огонь и – вместо монстра – увидела прекрасного спящего юношу.

При виде красоты любимого Психею охватила дрожь, и раскаленное масло из светильника попало на кожу Эроса. От боли он проснулся и увидел Психею, держащую в руке нож... Разгневавшись на такое недоверие, Эрос улетел, а Психея в отчаянии отправилась искать возлюбленного по всему свету.

Эрос вернулся к матери. Афродита исцелила его раны и стала всячески тиранить Психею. После нескольких трудных заданий богиня любви приказала Психее спуститься в мрачное подземное царство Аида и взять у жены Аида, Персефоны, ларец с красотой. Афродита надеялась, что девушка не переживет опасностей путешествия, но Психея преодолела все препятствия и получила шкатулку Персефоны. Одолеваемая любопытством, она приоткрыла ларец, содержащий ядовитый туман, и погрузилась в глубокий сон, неотличимый от смерти.

Исцелившийся от ран Эрос, тоскуя по возлюбленной, разыскал ее и разбудил, уколов своей стрелой. Вскоре Эрос добился от громовержца Зевса согласия на брак с Психеей. Затем влюбленным удалось умиротворить Афродиту. Зевс превратил девушку в богиню и даровал ей бессмертие. Так влюбленные соединились навеки. Вскоре у Психеи и

Эроса родилась прекрасная дочь с радужными крыльями, которой дали имя Волюпта – Наслаждение».

(Краткий пересказ легенды из романа Апулея «Золотой осел»).

2) Легенда о Нарциссе.

«Но кто не чтит златую Афродиту, кто отвергает дары ее, кто противится ее власти, того немилосердно карает богиня любви. Так покарала она сына речного бога Кефиса и нимфы Лаврионы, прекрасного, но холодного, гордого Нарцисса. Никого не любил он, кроме одного себя, лишь себя считал достойным любви.

Однажды, когда он заблудился в густом лесу во время охоты, увидала его нимфа Эхо. Нимфа не могла сама заговорить с Нарциссом. На ней тяготело наказание богини Геры: молчать должна была нимфа Эхо, а отвечать на вопросы она могла лишь тем, что повторяла их последние слова. С восторгом смотрела Эхо на стройного красавца-юношу, скрытая от него лесной чащей. Нарцисс огляделся кругом, не зная, куда ему идти, и громко крикнул:

– Эй, кто здесь?

– Здесь! – раздался громкий ответ Эхо.

– Иди сюда! – крикнул Нарцисс.

– Сюда! – ответила Эхо.

С изумлением смотрит прекрасный Нарцисс по сторонам. Никого нет. Удивленный этим, он громко воскликнул:

– Сюда, скорей ко мне!

И радостно откликнулась Эхо.

– Ко мне!

Протягивая руки, спешит к Нарциссу нимфа из леса, но гневно оттолкнул ее прекрасный юноша. Ушел он поспешно от нимфы и скрылся в темном лесу.

Спряталась в лесной непроходимой чаще и отвергнутая нимфа. Страдает от любви к Нарциссу, никому не показывается и только печально отзывается на всякий возглас несчастная Эхо.

А Нарцисс остался по-прежнему гордым, самовлюбленным. Он отвергал любовь всех. Многих нимф сделала несчастными его гордость. И раз одна из отвергнутых им нимф воскликнула:

– Полюби же и ты, Нарцисс! И пусть не отвечает тебе взаимностью человек, которого ты полюбишь!

Исполнилось пожелание нимфы. Разгневалась богиня любви Афродита на то, что Нарцисс отвергает ее дары, и наказала его. Однажды весной во время охоты Нарцисс подошел к ручью и захотел напиться студеной воды. Еще ни разу не касались вод этого ручья ни пастух, ни горные козы, ни разу не падала в ручей сломанная ветка, даже ветер не заносил в ручей лепестков пышных цветов. Вода его была чиста и прозрачна. Как в зеркале, отражалось в ней все вокруг: и кусты, разросшиеся по берегу, и стройные кипарисы, и голубое небо. Нагнулся Нарцисс к ручью, опершись руками на камень, выступавший из воды, и отразился в ручье весь, во всей своей красе. Тут-то постигла его кара Афродиты. В изумлении смотрит он на свое отражение в воде, и сильная любовь овладевает им. Полными любви глазами он смотрит на свое изображение в воде, оно манит его, зовет, простирает к нему руки. Наклоняется Нарцисс к зеркалу вод, чтобы поцеловать свое отражение, но целует только студеною, прозрачную воду ручья. Все забыл Нарцисс: он не уходит от ручья; не отрываясь любит себя самим собой. Он не ест, не пьет, не спит. Наконец, полный отчаяния, восклицает Нарцисс, простирая руки к своему отражению:

– О, кто страдал так жестоко! Нас разделяют не горы, не моря, а только полоска воды, и все же не можем быть с тобой вместе. Выйди же из ручья!

Задумался Нарцисс, глядя на свое отражение в воде. Вдруг страшная мысль пришла в голову, и тихо шепчет он своему отражению, наклоняясь к самой воде:

– О, горе! Я боюсь, не полюбил ли я самого себя! Ведь ты – я сам! Я люблю самого себя. Я чувствую, что немного осталось мне жить. Едва расцветши, увяну я и сойду в мрачное царство теней. Смерть не страшит меня; смерть принесет конец мукам любви.

Покидают силы Нарцисса, бледнеет он и чувствует уже приближение смерти, но все-таки не может оторваться от своего отражения. Плачет Нарцисс. Падают его слезы в прозрачные воды ручья. По зеркальной поверхности воды пошли круги и пропало прекрасное изображение. Со страхом воскликнул Нарцисс:

– О, где ты! Вернись! Останься! Не покидай меня. Ведь это жестоко. О, дай хоть смотреть на тебя!

Но вот опять спокойна вода, опять появилось отражение, опять не отрываясь смотрит на него Нарцисс. Тает он, как роса на цветах в лучах горячего солнца. Видит и несчастная нимфа Эхо, как страдает Нарцисс. Она по-прежнему любит его; страдания Нарцисса болью сжимают ей сердце.

– О, горе! – восклицает Нарцисс.

– О, горе! – отвечает Эхо.

Наконец, измученный слабеющим голосом воскликнул Нарцисс, глядя на свое отражение:

– Прощай!

И еще тише чуть слышно прозвучал отклик нимфы Эхо:

– Прощай!

Склонилась голова Нарцисса на зеленую прибрежную траву, и мрак смерти покрыл его очи. Умер Нарцисс. Плакали в лесу молодые нимфы, и плакала Эхо. Приготовили нимфы юному Нарциссу могилу, но когда пришли за его телом, то не нашли его. На том месте, где склонилась на траву голова Нарцисса, вырос белый душистый цветок – цветок смерти; Нарцисс зовут его».

Н.А. Кун. «Легенды и мифы Древней Греции»

3) Триста спартанцев.

«Фермопилы – это узкий проход между обрывистым горным склоном и южным берегом Эгейского моря. Проход ведет из Северной в Среднюю Грецию. Здесь во время Греко-персидских войн в 480 до н. э. объединенные отряды из различных городов Древней Греции под руководством спартанского царя Леонида остановили несметные полчища персидского царя Ксеркса.

Удобство занятой в Фермопилах позиции и умелые действия Леонида позволили небольшому по численности греческому войску на протяжении двух дней успешно противостоять натиску неприятельских сил, имевших колоссальное численное превосходство. Ксеркс находился в полном замешательстве, не зная как преодолеть сопротивление обороняющихся, когда к нему явился местный житель и предложил за большие деньги указать путь в тыл греков. Ночью предатель провел отборные персидские части (из двенадцатитысячного корпуса так называемых "бессмертных") по горной тропе в обход греческой обороны. Войску Леонида грозило окружение и неминуемая гибель. Спартанский царь решил сохранить греческое войско. Он приказал ему отходить в глубь Греции на защиту Афин, а сам с тремястами спартанцами и семьями воинами из города Феспии принял бой с персами.

Все оставшиеся с Леонидом воины погибли в неравном бою, принеся себя в жертву ради свободы Греции. Воздавая должное противнику, персы погребли павших с воинскими почестями. Подвиг защитников Фермопил был воспет поэтами и описан историками. На месте гибели Леонида и его соратников после изгнания персов была воздвигнута каменная статуя льва и высечены стихи поэта Симонида: «Путник, весть отнеси всем гражданам воинской Спарты: Их исполняя приказ, здесь мы в могилу легли».

А. А. Молчанов. «История Древней Греции», с сокращениями

4) Сказание о Петре и Февронии.

«У князя Петра был старший брат Павел, который княжил в Муроме и имел красавицу-жену. По дьявольскому наущению повадился летать к молодой княгине крылатый змей и принуждать ее к блуду, но когда его мог увидеть кто-нибудь другой, принимал облик князя Павла. Рассказала княгиня о своей беде мужу. Опечалился князь Павел, стал думать, как избавить жену от напасти, как извести проклятого змея. Нелегко было это сделать: ведь в змее был заключен сам нечистый дух. Долго думал князь, да так ничего и не придумал. Тогда сказал он княгине: «Выведай у змея, какой смертью суждено ему умереть».

«Если я буду об этом знать, то смогу избавить тебя и от его дыхания, и от шипения, и от прочей мерзости, о которой и говорить-то смрадно». Княгиня послушалась мужнина совета. Когда прилетел к ней змей, оплела его льстивыми речами и как бы невзначай сказала: «Все-то тебе ведомо! Верно, знаешь ты и о том, какова будет твоя кончина и отчего она приключится?». Змей, великий обманщик, на сей раз сам обманулся и открыл княгине свою тайну: «Будет мне смерть от Петрова плеча, от Агрикова меча». Крепко запомнила княгиня эти слова и пересказала их мужу. Князь подумал: «Не о брате ли моем Петре говорил змей?».

Позвал он брата к себе и поведал ему о своей догадке. Молодой князь Петр был храбр и не усомнился, что именно ему суждено одолеть змея. Но прежде надо было раздобыть Агриков меч. Знал князь Петр, что жил некогда на свете Агрик-богатырь, владевший чудесным мечом, но не ведал, где этот меч теперь. Пошел князь Петр в дальнюю загородную, церковь, которую особенно любил, и стал там в уединении молиться. Вдруг явился перед ним ангел в образе отрока и сказал: «Князь, я укажу тебе, где скрыт Агриков меч. Иди вслед за мной». Привел отрок князя Петра в алтарь этой церкви и показал, что в алтарной стене между камнями есть широкая щель. А в глубине ее лежит меч. Взял Петр чудесный меч, пошел в дом своего брата и стал ждать дня, когда прилетит змей.

Однажды беседовал князь Петр с братом в его покоях, а потом пошел поклониться княгине. Заходит в княгинин терем и видит: сидит рядом с княгиней князь Павел. Подумал Петр: «Как же успел брат придти сюда раньше меня?». Вернулся он в покои брата - а брат там. Понял Петр, что видел у княгини змея. Сказал Петр князю Павлу: «Никуда отсюда не выходи, а я пойду биться со змеем и с Божьей помощью одолею его!» Взял он Агриков меч и снова пошел к княгине. Там опять увидел он Павла, но зная, что это не брат, а змей, поразил его мечом. В тот же миг принял змей свое истинное обличье, затрепетал в предсмертных судорогах – и издох, окропив князя Петра своей кровью. От поганой змеиной крови покрылось тело молодого князя язвами и струпьями, тяжело занедужил князь Петр.

Стали лечить его лекари и знахари, но ни один не смог исцелить. Прослышал князь Петр, что есть искусные лекари в соседней Рязанской земле, и приказал отвезти себя туда. Вот прибыл недужный князь в Рязанскую землю и послал своих дружинников искать лекарей. Один молодой дружинник завернул в деревню под названием Ласково. Поднялся на крыльцо крайнего дома, вошел в сени – никого там не встретил. Зашел княжеский дружинник в избу и видит: сидит за ткацким станом девица, тклет полотно, а на полу перед ней заяц пляшет, ее забавляючи. Увидела девица княжьего дружинника и, смутившись, сказала: «Беда, когда двор без ушей, а дом без очей!». Подивился дружинник непонятным речам и сказал: «Выслушал я тебя, девица, а ни слова не понял». Усмехнулась девица: «Чего ж тут не понять? Уши двора – собака. Услыхала бы она тебя и залаяла. Очи дому – ребенок. Увидел бы он из окошка, что ты идешь, и мне бы сказал. А так застал ты меня за работой да в будничном платье». Дружинник спросил девицу, где ее домашние. Она ответила: «Отец вместе с матерью ушли взаимы плакать, а брат в лесу под ноги глядит да смерть свою видит». Того пуце удивился дружинник, а девушка пояснила: «Отец с матерью ушли на похороны, по покойнику плакать. А когда за ними

смерть придет, то другие станут оплакивать их. Стало быть, сейчас они плачут взаимно. Брат добывает мед диких пчел из дупел на высоких деревьях, он сейчас в лесу взобрался на дерево и вниз поглядывает, как бы не упасть. А если упадет туда, куда смотрит, то приключится ему верная смерть». Сказал княжий дружинник: «Вижу я, что премудрая ты девица. А как твое имя?». Ответила девица: «Имя мое Феврония». Рассказал княжий дружинник Февронии, что прибыл в Рязанские земли недужный князь Петр, надеясь на исцеление, и спросил, не знает ли она, где найти искусного лекаря. Феврония ответила: «Вели привезти твоего князя сюда. Если он смиренен и мягкосердечен, я исцелю его».

Привезли князя Петра к мудрой деве. Сказал ей Петр: «Если ты и вправду исцелишь меня, то я награжу тебя великим богатством». На это Феврония ответила: «Богатства мне не надобно. А лучше пообещай, князь, что, если я тебя исцелю, ты возьмешь меня в жены». Петр подумал про себя: «Не бывало такого, чтобы князь женился на дочери простого мужика!». Но Февронии сказал: «Обещаю исполнить все, что ты хочешь». Феврония зачерпнула в малую посудину хлебной закваски, подула на нее и велела княжьим слугам: «Истопите для князя баню, и пусть помажет он этим зельем все свои язвы и струпья, все, кроме единого». Слуги стали топить баню. А князь решил испытать мудрость Февронии. Послал он к ней своего слугу с пучком льна и велел передать, что хочет-де князь, чтобы, пока он моется в бане, девица из того льна соткала полотно и сшила для него рубаху, порты и полотенце. Выслушала Феврония княжьего слугу, взяла лен, а в обмен дала березовую щепку и сказала: «Пока я буду лен расчесывать, пусть твой князь сделает из этой щепки ткацкий стан, чтобы было мне на чем ткать полотно». Слуга передал князю ответ Февронии, и князь подумал: «Воистину, мудра эта девица!». Вот пошел князь париться в баню. Смазал свои язвы и струпья хлебной закваской, что дала Феврония, и тут же стал здоров. Тело его опять было чисто и гладко, как прежде; остался лишь один струп, который он не стал мазать, как велела мудрая дева. Но князь, исцелившись, не исполнил своего обещания, не захотел взять незнатную девицу в жены.

Он вернулся к себе в Муром, а Февронии, вместо сватов, послал богатые подарки. Однако Феврония подарков не приняла. Недолго радовался князь своему исцелению: вскоре от того струпа, что остался на теле, пошли во множестве другие язвы – и расхворался князь пуще прежнего. Со стыдом вернулся Петр к Февронии и стал просить еще раз исцелить его, твердо пообещав взять мудрую деву в жены. Феврония, не держа на князя зла, снова приготовила зелье, и князь исцелился. Петр тут же обвенчался с Февронией, и они отправились в Муром. Спустя недолгое время старший брат Петра Павел скончался, и Петр унаследовал княжий престол. Но беспокойным было его княжение. Муромские бояре невзлюбили молодую княгиню из-за ее низкого рода – и задумали разлучить ее с мужем. Стали они наговаривать Петру на Февронию. Вот говорят бояре князю: «Государь, твоя княгиня не умеет себя за столом держать: прежде, чем встать из-за стола, собирает хлебные крошки в горсть, будто голодная». Решил князь проверить, правда ли это. Повелел Февронии обедать с ним за одним столом. Отобедали они, и Феврония, как привыкла в деревне, смахнула крошки со стола себе в горсть. Взял князь ее за руку, разжал пальцы и увидел, что на ладони у Февронии – благовонный ладан.

В другой раз пришли к Петру злокозненные бояре и сказали: «Князь! Все мы хотим верно тебе служить, но не хотим, чтобы наши жены служили твоей низкородной княгине. Если ты желаешь быть нашим господином, то избери себе другую жену, а Февронию награди богатством – и пусть идет она, куда хочет». Князь Петр говорит боярам: «Скажите об этом Февронии – и послушайте, что она ответит». Пошли бояре к княгине и сказали: «Госпожа! Не хотят наши жены быть у тебя в подчинении. Возьми себе богатства и иди, куда хочешь!». Ответила Феврония: «Я исполню ваше желание, если дозволите мне взять с собой то, что мне всего дороже». Бояре не стали перечить, с охотою согласились: «Бери все, что тебе угодно». И сказала Феврония: «Не нужно мне

ничего, кроме моего любимого супруга князя Петра». Тут бояре подумали, что ежели Петр откажется от княжеского престола, то они изберут другого князя по своему желанию, и говорят Февронии: «Если Петр пожелает уйти с тобой, то пусть уходит». Когда князь Петр узнал, что надобно ему выбрать между княжеством и женой, то рассудил, что лучше лишиться земной власти, чем пренебречь Божьей заповедью, ибо в Писании сказано, что если кто отошлет от себя безвинную жену и женится надругой, то сотворит он прелюбодеяние.

Петр снарядил корабль, взял с собой верных слуг и вместе с Февронией покинул Муром. Целый день плыли они по реке Оке, вечером причалили к берегу и расположились на ночлег. Тут князь Петр задумался о том, что же будет с ними дальше. Феврония, угадав его невеселые мысли, сказала: «Не кручинься, князь! Бог нас не оставит». Меж тем в Муроме бояре между собой перессорились: каждый хотел быть князем. Началась между ними драка, потом схватились за мечи, многих порубили, а те, кто остались в живых, решили просить Петра вернуться на отчий престол. Выбрали они челобитчиков и послали их вслед за Петром. Вот предстали челобитчики перед князем, низко ему поклонились и сказали: «Вернись, князь! Молим мы тебя и твою княгиню не гневаться и не оставлять нас сиротами». Возвратились князь Петр и Феврония в Муром и стали жить там в благочестии, соблюдая все Божьи заповеди. Правили они своей вотчиной не яростью, а кротостью, странников принимали, голодных насыщали, нагих одевали, и никто не терпел от них притеснения.

Так прошли многие годы. Петр и Феврония состарились и молили Бога, чтобы дал Он им умереть в один день. Велели они сделать двойную гробницу и завещали похоронить в ней себя вместе. Когда почувствовали они, что недолго осталось им жить на этом свете, то приняли иноческий чин в разных обителях. Петр был назван в иночестве Давидом, а Феврония—Евфросиньей. Однажды сидела Феврония в своей обители и вышивала покров для храма. Тут пришло ей послание от Петра: «О, сестра Евфросинья! Хочет душа моя отойти от тела, и жду я только тебя, чтобы умереть нам вместе». Ответила Феврония: «Подожди, господин. Дай дошить мне покров для Церкви святой». Оставалось ей вышить на покрове лишь ризу одного святого. Но снова принесли посланье от Петра: «Я умираю и не могу ждать». Тогда Феврония воткнула иголку в покров, обернув ее ниткой, которой шила. Послала она к Петру сказать, что готова к смерти. Помолвившись, в один час предали Петр и Феврония свои души в руки Божьи.

Неразумные люди решили пренебречь их завещанием и похоронить порознь, рассудив, что в монашеском чине не подобает им лежать вместе. Сделали для них два гроба и поставили на ночь в соборной церкви. Но утром нашли эти гробы пустыми, а тела Петра и Февронии— в двойной гробнице, которую приготовили они для себя сами. В той гробнице и похоронили их вместе возле церкви Рождества Богородицы в Муроме. В 1565 году по распоряжению Ивана Грозного над захоронением Петра и Февронии была построена новая каменная церковь».

Вопросы для дискуссии:

- Что такое любовь?
- Какая она бывает?
- Что такое влюбленность?
- В чем разница между любовью к противоположному полу, любовью к ближнему, любовью к Родине?
- Какую роль в любви играют сексуальные отношения?

После дискуссии по легенде, выбранной и прочитанной ведущим, предложить участникам по желанию рассказать свою легенду, придуманную в качестве домашнего задания, и обсудить ее.

Резюме ведущего:

Любовь бывает очень разной и обнаруживает себя в различных проявлениях. Но главное, что позволяет назвать возникающее чувство любовью – это стремление отдавать всего себя на благо других людей, а не получать собственные удовольствия и блага.

«Смысл и достоинство любви как чувства состоит в том, что она заставляет нас действительно всем нашим существом признать задругим то безусловное центральное значение, которое, в силу эгоизма, мы ощущаем только в самих себе. Любовь важна не как одно из наших чувств, а как перенесение всего нашего жизненного интереса из себя в другое, как перестановка самого центра нашей личной жизни».

Вл. Соловьев. «Смысл Любви».

Вариант 2. Упражнение «Составитель словаря».

Цель: констатация имеющихся в группе представлений о сути любви.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: организуется работа в малых группах. Необходимо составить и представить в общем кругу определение понятия «любовь». Важно помнить, что любовь бывает разной – например, к родителям, человеку противоположного пола, Родине, Богу. Группы могут предложить определения различных видов любви.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- В чем суть любви как состояния? Какие чувства могут сопровождать любовь?
- Каково соотношение любви и эгоизма?
- Что способно стать основой любви?

Резюме ведущего:

Существенной особенностью любви является ее устойчивость. Любящие люди испытывают не только нежность, восторг и прочие прекрасные чувства. Бывает, что в их душах рождается и раздражение, и злость, и обида. Но это не означает отсутствия любви. Просто там, где есть истинная любовь, негативные эмоции легко преодолимы – стоит только человеку задуматься не о собственном благополучии, а о благополучии любимого.

Вариант 3. Упражнение «Спорные утверждения».

Цель: исследование проявлений любви на разных уровнях человеческой сущности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается определить степень согласия с утверждениями, «выкинув» от одного («не согласен») до пяти («полностью согласен») пальцев. Участникам, придерживающимся крайних точек зрения, предлагается их обосновать:

1. Настоящая любовь встречается в нашем мире все реже и реже.
2. Лучше быть влюбленным безответно, чем вообще никого не любить.
3. Иметь плохую репутацию для девушки хуже, чем для парня.
4. Можно быть влюбленным в кумира.
5. Ревность – признак любви.
6. Большинство парней относится к девушкам с уважением.
7. Верность друг другу – залог длительных отношений.
8. Важно, чтобы родителям нравился тот, с кем ты встречаешься.
9. Девушки интересуются любовными отношениями больше, чем парни.
10. Возраст начала интимных отношений имеет большое значение для человека.

Резюме ведущего:

Истинная любовь не сводится к сексу или приятному времяпрепровождению. Любовь – это прежде всего ответственность и верность себе и другому человеку.

Вариант 4. Обсуждение притчи «Фея волшебного озера».

Цель: способствовать отказу от типичного для подросткового возраста представления о любви как о растворении в другом человеке, потере себя.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

«Давно-давно в одном королевстве жил прекрасный Принц. Принц очень любил гулять по своим владениям – по полям, лугам и лесам – и не любил сидеть во дворце.

Однажды он решил погулять в заповедном лесу. Жители королевства боялись ходить по этому лесу. Но Принц был очень смелый, и потому он отправился в самую чащу. Он шел долго-долго, лес становился все гуще, все страшнее. Наконец Принц вышел на поляну, в середине которой было прекрасное озеро. Он склонился над водой, но вместо своего отражения увидел необычайно красивую девушку.

– Кто ты? – спросил Принц.

– Я – Фея волшебного озера.

– Выйди на берег, ко мне! – попросил юноша.

– Не могу, – сказала Фея, – когда рядом никого нет, и никто не смотрит в воду, я переносусь, куда хочу. Но как только кто-то посмотрит в озеро, я должна вернуться. Зато все, что я видела, и все, что показалось мне приятным и интересным, потом тоже отражается в озере. Хочешь посмотреть?

– Хочу, – сказал Принц.

И он увидел в озере чудесные картинки дальних стран.

С тех пор Принц стал приходить на озеро каждое утро, и Фея показывала ему диковинные города, высокие горы, дремучие леса и даже морское дно.

Но как-то раз Принц пришел к озеру и увидел в нем свое отражение. Он удивился и стал звать Фею. Она появилась.

– Что случилось, – спросил Принц, – что стало с твоим озером?

– Милый Принц, – сказала Фея. – В моем озере отражается то, что я люблю. Я полюбила тебя, и теперь в моем озере можешь отражаться только ты.

Фея думала, что Принц обрадуется, но юноша почему-то промолчал. Так и не сказав ни слова, он ушел. Через несколько дней Принц опять пришел к озеру, заглянул в его воды и опять увидел там только себя.

– Знаешь, Фея, – сказал Принц, – прости, но я больше не приду. Это озеро было для меня всем. Но теперь... Понимаешь, у меня в замке достаточно зеркал, чтобы в любое мгновение в любом из них я мог увидеть себя. Прощай...

Принц ушел и больше не вернулся. Много лет прошло с той поры. Но до сих пор отважные люди отправляются в лес к чудесному озеру. Все так же сияют яркой голубизной его. И по-прежнему в озере не отражается ничего и никого, кроме прекрасного Принца и печальной Феи.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?
- Какой бывает любовь?
- Могут ли проявления любви быть некомфортными для другого человека? Почему?

Резюме ведущего:

Любить – не значит терять себя. Напротив, любить – значит все больше становиться самим собой, находить в себе новые хорошие и сильные стороны и стремиться к тому, чтобы стать лучше.

Вариант 5. Упражнение «Сиамики близнецы».

Цель: формирование представлений о важности свободы и доверия.

Необходимые материалы: веревки или ленты, коробки, упаковочная бумага.

Описание: любящие друг друга люди так или иначе связаны между собой. Группа случайным образом разбивается на пары (например, с использованием приема «Этот?»): один из участников, стоя спиной к группе, должен остановить выбор на одном из товарищей, на которых по очереди показывает ведущий). Получившиеся пары связываются по левой/правой ноге и левой/правой руке. Каждой паре необходимо сделать несложное дело – например, упаковать подарок. Можно устроить соревнование между парами на время. На последующих этапах игры веревки можно ослабить, одному из участников можно завязать глаза и т.д.

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Аллегорией чего были веревки или ленты? Откуда в любви берется несвобода от другого человека?
- Какие отношения являются наиболее комфортными?
- Какова роль доверия в отношениях любящих людей?

Резюме ведущего:

Если в отношениях любящих людей нет свободы, такие отношения никому из них не принесут радости. Один будет чувствовать себя надсмотрщиком, другой – постоянно ощущать себя «под колпаком». Любить человека – значит доверять ему.

Вариант 6. Упражнение «Сердечки».

Цель: Актуализация различных способов проявления любви. Акцентирование внимания группы на многообразии способов проявления любви.

Необходимые материалы: сердечки из бумаги по два на каждую подгруппу из пяти человек. На одном заранее написано по шесть способов проявления любви (приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй); одно большое сердце из ватмана.

Описание: группа делится на подгруппы по пять человек, каждой группе дается по два сердечка. Одно – с вариантами проявления любви, другое пустое. Задание – в течение пяти минут участники пишут на втором сердечке шесть способов проявления любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись ранее.

Резюме ведущего:

Иногда мы не знаем, как показать другому человеку свою любовь и внимание, и это сильно обедняет наши отношения. Существует множество способов проявления любви – и те, которые перечислены в ходе упражнения, и многие другие.

Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий делает акцент на ценности истинной любви, ее бескорыстном характере. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?
- Что удивило, оказалось неожиданным?

Домашнее задание:

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь.

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему «Мир ни в чем не нуждается так сильно, как в истинной любви».

Интенсив с родителями «На стороне подростка»

Цель:

- формирование у родителей ощущения общности с ребёнком, закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю;
- прояснение и коррекция родительских и детских установок, мешающих нормальному взаимодействию в семье. Освоение новых паттернов поведения в конфликтных ситуациях;
- обучение открытому выражению чувств и желаний, навыкам бесконфликтного общения;
- разрешение актуальных проблем участников. Обучение навыкам релаксации, управлению своим гневом;
- визуализация образа своей семьи, самостоятельный анализ системы семейных отношений, наглядное представление о семье как о системе связей, дающих человеку жизнь и являющихся жизненной опорой;
- актуализация позитивного опыта семейных взаимоотношений;
- педагогический ликбез: Особенности реагирования ребенка на психотравмирующую ситуацию: защитные механизмы, этапы прохождения психотравмы, детские кризисы, особенности развития ребенка. Поощрение и наказание

Упражнение «Закончить фразу».

Цель: формирование у родителей ощущения общности с ребёнком.

Ход проведения: группа сидит на стульях **в кругу**. Предложите участникам по очереди по кругу продолжить следующую фразу: «Мы с ребёнком любим вместе..... *Например: «Мы с ребёнком любим вместе готовить пирожки».*

Вопросы к обсуждению:

1. Что вы чувствовали, когда произносили фразу?
2. Что вы чувствовали, когда слышали фразы, произносимые другими участниками?

Упражнение «Подкрепление».

Цель: демонстрация, что поощрение и наказание по-разному влияют на состояние и поведение ребёнка.

Ход проведения: двое водящих выходят за дверь.

Остальным участникам, оставшимся в комнате, необходимо задумать предмет из имеющихся в помещении, и место, на которое водящему необходимо будет его перенести. Задача тех, кто вышел за дверь, после того, когда они будут приглашены обратно, определить, какой предмет загадан, и куда его нужно перенести. Для этого они могут задавать остальным участникам разные вопросы. Участники отвечают на них, но:

- во-первых, ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер;
- во-вторых, первому игроку будем давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму — положительное (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Сначала приглашается первый водящий и получает задание: определить задуманный группой предмет и перенести его на другое место. Процедура совершается по очереди с каждым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления.

Рекомендации ведущему:

1. Роль участника, получающего отрицательные подкрепления, рекомендуется поручить человеку, эмоционально устойчивому, способному без особого ущерба для себя выдержать давление группы;
2. Первыми высказаться («выпустить пар») предоставляется водящим (активным участникам).

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы чувствовали себя в своей роли?
2. Какие чувства вызвало у вас реакция группы?
3. Как вы чувствуете себя сейчас?

Итоги упражнения можно следующим образом: *безусловное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в окружающих. Психологическая поддержка, поощрение - это выражения принятия. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и часто растягивается на весь период совместной жизни с родителями. Да и не только совместной. Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом, у ребенка может сформироваться отношение к себе как к неудачнику. И, что совершенно естественно, порождает сопротивление, обиды. И это ещё лучший вариант, потому что ребёнок не соглашается с такой оценкой себя. Но в любом случае, мы уже имеем проблему детского гнева. Для формирования самодостаточной, уверенной в себе личности важно чаще получать от родителей положительное подкрепление, которое предупреждает негативные реакции. Но мастерство родителя проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно ему необходимы.*

Закончить фразу.

Цель: закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю.

Ход проведения: предложите участникам по кругу закончить фразу «Я хороший родитель, потому что...».

Частотный словарь.

Ход проведения: ведущий объясняет: «*Существуют разные словари: орфографические, толковые, иностранных слов, терминов... Мы с вами будем сейчас составлять частотный словарь. То есть в начале будут идти самые часто упоминаемые слова, потом реже и реже упоминаемые. Давайте составим словарь самых частых слов, которые слышит среднестатистический ребенок в нашем городе. Каждый запишите себе 7-10 фраз*». Дайте участникам 3-4 минуты. Ведущий просит участников по кругу называть по одной фразе не повторяя, при этом записывает фразы на флипчарте разными цветами: черным - с отрицательным смыслом или подтекстом; синим - нейтральные; зеленым - положительные; красным - похвала за действия. Ведущий подчеркивает, что важна интонация, так как одна и та же фраза может менять смысл на противоположный.

Вопросы:

- Какой цвет преобладает?
- Какой процент фраз слышит ребенок с негативной эмоциональной нагрузкой?
В России 70-80 %, в Америке 60 %. Это токсичные фразы.

Вопросы для наблюдателей:

1. Поделитесь впечатлениями от этого упражнения.
2. Какие выводы вы можете сделать?

Подвести итоги упражнения можно следующим образом: *безусловно, положительное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих. Психологическая поддержка, поощрение - это способ выражения признания. С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления первый игрок справился, так как понимал, что это - игра. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и часто растягивается на весь период совместной жизни с родителями. Да и не только совместной. Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом, у ребенка может сформироваться отношение к себе как к неудачнику. И, что совершенно естественно, порождает сопротивление, обиды. И это ещё лучший вариант, потому что ребёнок не соглашается с такой оценкой себя. Но в любом случае, мы уже имеем проблему детского гнева. Для формирования самодостаточной, уверенной в себе личности важно чаще получать от родителей положительное подкрепление, которое предупреждает негативные реакции. Но мастерство родителя проявится не в том,*

чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно ему необходимы.

Закончить фразу.

Цель: закрепление у родителей позитивного отношения к себе, как родителю.

Ход проведения: предложите участникам по кругу закончить фразу «Я хороший родитель, потому что...».

Частотный словарь.

Ход проведения: ведущий объясняет: «*Существуют разные словари: орфографические, толковые, иностранных слов, терминов... Мы с вами будем сейчас составлять частотный словарь. То есть в начале будут идти самые часто упоминаемые слова, потом реже и реже упоминаемые. Давайте составим словарь самых частых слов, которые слышит среднестатистический ребенок в нашем городе. Каждый запишите себе 7-10 фраз*». Дайте участникам 3-4 минуты. Ведущий просит участников по кругу называть по одной фразе не повторяя, при этом записывает фразы на флипчарте разными цветами: черным - с отрицательным смыслом или подтекстом; синий - нейтральные; зеленым - положительные; красным - похвала за действия. Ведущий подчеркивает, что важна интонация, так как одна и та же фраза может менять смысл на противоположный.

Вопросы:

- Какой цвет преобладает?
- Какой процент фраз слышит ребенок с негативной эмоциональной нагрузкой?
В России 70-80 %, в Америке 60 %. Это токсичные фразы.
- Как они влияют на отношения между ребенком и взрослым?
- Какова главная цель родителя? (ответ: вырастить самостоятельного взрослого человека, то есть перестать быть нужным ребенку как родитель, только как близкий человек).
- Какова польза черных фраз?
Польза от них только в целях команды СТОП.
- В остальном на что влияет? Самостоятельности учат? На отношения как влияют? На самооценку?
- С точки зрения детей оцените взрослых, так говорящих?
- А как эти фразы могут оценивать дети?
- На какие группы можно поделить фразы?
 - команды, приказы, запреты;
 - контроль, проверка;
 - торг, шантаж;
 - оценки: наезды, оскорбления - похвала (тоже оценка) - красный цвет;
 - поддержка, выражение любви, утешение - зелёный;
 - иногда в общении с детьми мы обмениваемся информацией (это то для чего был создан язык - содержательная коммуникация) – синий цвет;
 - риторические вопросы (разновидность «наездов», но парализует ребенка, так как на них невозможно ответить).

Психологическая амортизация.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам поработать индивидуально и записать на листочке несколько приемов/фраз в общении, которые снижают напряжение, амортизируют конфликтность. Участники озвучивают свои способы, группа коротко обсуждает их эффективность. Затем ведущий предлагает шести участникам побыть «актерами», а остальным – зрителями. Инструкция «актерам»: вспомните фразу, которую вы слышите от своего ребенка или от педагога, и которая вас раздражает, выводит из себя. Сейчас вы по очереди будете говорить эти фразы соседу слева. Задача того, кому говорят – снижать напряжение, амортизировать конфликтность обращения. Задача «зрителей» – внимательно слушать, а затем

обсудить эффективность общения для сохранения отношений. Никто не должен комментировать или подсказывать во время ролевой игры.

Анализ воспитательных действий.

Ход проведения: предложите участникам согнуть лист А4 пополам по длине.

Необходимо составить на левой стороне листочке список своих воспитательных действий, а на правой стороне листа записать качества, которые хотелось бы видеть в своем ребенке, когда он повзрослеет.

Затем попросите развернуть лист и провести стрелки от воспитательных действий к качествам, на воспитание которых они направлены.

Затем необходимо провести обсуждение: какие мысли появились после выполнения упражнения?

Пуповина.

Ход проведения: участникам необходимо найти себе пару, определить, кто в паре «мама», а кто «ребенок», и надеть на себя веревки, соединенные между собой (буквой Т) – это условная пуповина.

«Мама» начинает двигаться. Пусть дети ведут себя, как им хочется.

Затем необходимо провести обсуждение: кто как реагировал на движение мамы.

Во второй части упражнения двигаются дети. Мамы ведут себя так, как им хочется.

Обсуждение: как мамы реагировали на движение детей.

Поменяться в паре ролями. Далее – повторяем первое и второе действие.

Чемодан историй.

Ход проведения: ведущий делит участников на группы по 4 человека и дает им инструкции: «Вспомните и расскажите друг другу в группе историю про то, как с вами произошло что-то сложное/проблемное, что вы чувствовали тогда, кто и чем вам помог/поддержал, что вы чувствовали после». (Участники работают в группах).

Затем в общем кругу нужно рассказать не сами истории, а только то, что вы чувствовали тогда, кто и чем вам помог/поддержал, что вы чувствовали после. (Ведущий фиксирует высказывания участников на флипчарте).

Затем необходимо организовать обсуждение, предложив участникам поделиться впечатлениями и мыслями после упражнения.

Скульптор и пластилин.

Ход проведения: Участники встают в круг по парам (один человек будет пластилином, второй-скульптором). Те, кто стал «пластилином» закрывают глаза. Скульпторы начинают «лепить» фигуры из пластилина. По команде ведущего «смена» - скульпторы двигаются по часовой стрелке к следующему «пластилину». И так, пока не пройдет полный круг. Затем скульпторы и пластилин меняются ролями.

Обсуждение:

1. Как чувствовали себя, когда были скульпторами?
2. Как чувствовали себя, когда были пластилином?

Когда мы пытаемся слепить что-то из своего ребенка, главное - делать это с любовью и уважением. И тогда ребенок будет податливым как пластилин. Если же использовать силу, грубость, то мы встретим сопротивление, протест, изменение в поведении.

Пирамида (мозговой штурм).

Ход проведения: В ходе мозгового штурма участники отвечают на вопросы: что в общении с ребенком родителям нужно делать: 1) всегда; 2) часто; 3) иногда; 4) редко. Ведущий записывает ответы участников в треугольную таблицу – «пирамиду»: всегда – основание, иногда – в середине, редко – вершина треугольника).

Предложите участникам обсудить впечатления от упражнения, мысли и выводы.

Мешочки.

Ход проведения: участники делятся на три группы: «дети», «взрослые 1», «взрослые 2».

«Дети» выходят. Ведущий раздает им закрытые мешочки, в которых что-то лежит, и говорит: «Это ваши переживания, может – симпатии и обиды, тайные мысли, внутренний мир.

Там есть и хорошее, и не очень хорошее, очень личное. Оно очень для вас важно. Вы пойдете к взрослым, они с вами будут как-то взаимодействовать. Попробуйте отследить ваши реакции, чувства. Может что-то захочется сделать. Заметьте, когда и почему захотелось или не захотелось открыть мешочек взрослому».

«Взрослым 1»: ваша задача – установить хороший контакт с кем-то из детей. У каждого ребенка есть мешочек. Откроет ребенок его или нет - не важно. Главное - хороший контакт с ребенком.

«Взрослым 2»: У каждого ребенка есть мешочек. Ваша задача - залезть в мешочек и посмотреть, что там, любым способом. Может, что-то захочется сделать с содержимым мешочка.

«Дети» заходят в аудиторию. 7-10 минут взаимодействия участников.

Обсуждение – чувства, реакции, что хотелось сделать и сделали – по очереди («дети», «родители 1», «родители 2»), Выводы из упражнения.

Разговоры на «подростковые» темы.

Ход проведения: ведущий предлагает участникам рассчитаться на первый-второй. «Первые» образуют внутренний круг, «вторые» становятся во внешний, образуя пары (лицом друг к другу). Ведущий называет темы для разговора: подростковая одежда, социальные сети, отношения со сверстниками, гаджеты, прически, еда и т.п. на общение парам отводится 2-3 минуты, затем ведущий дает сигнал смены партнера.

Затем необходимо предложить участникам обсудить впечатления от упражнения.

Фразы.

Ход проведения: ведущий разбивает участников на группы по 4-5 человек и предлагает заполнить таблицу фразами, которые укрепляют отношения с ребенком. Затем каждая группа называет по одной фразе из каждой строки таблицы, ведущий фиксирует фразы на флипчарте.

| Форма отношения к ребенку | Разрушают привязанность | Стимулируют привязанность |
|---|---|---------------------------|
| Не чувствует ли ребенок угрозы привязанности, уверен ли, что он защищен и любим | Глаза б мои на тебя не смотрели. Ты меня уже достал Уйди, не хочу тебя видеть Зачем только ты появился Исчезни Лучше бы я завел собаку Я знал, что тебе нельзя доверять | |
| Не даете ли вы ему понять, что он разочаровывает вас, что он вам такой не нужен | У других дети как дети, у меня же... Что ж ты за человек такой? Какой же ты бестолковый... И в кого ты такой? Я мечтал о..., а ты... Я в твои годы Сравнение с другими Где твоя благодарность? | |
| Не демонстрируете ли вы свою беспомощность | Сил моих на тебя не хватает У меня руки опускаются Да что ж мне с тобой делать? Я устал от тебя Вечно ты... Делай, что хочешь... На каком языке тебе еще говорить? | |
| Не злоупотребляете ли вы, перевешивая на ребенка ответственность за отношения | Ты любишь папу? А кого ты больше любишь, меня или ...? Ты во всем виноват, у меня от тебя | |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | одни проблемы Это твои проблемы Я обиделся Опять из-за тебя... Пока не поймешь не подходи Не буду с тобой говорить, пока ты... Ты меня в гроб загонишь Ты уже большой /взрослый | |
| Не сдаете ли ребенка «третьему» | С тобой со стыда можно провалиться Хоть из дома не выпускай Ты вот учителю расскажи, как на самом деле Весь район (вся школа) о тебе говорит, на тебя пальцем показывают | |

Составление договора с подростком (упражнение-практикум).

Ход проведения: участникам выдаются бланки договоров.

ДОГОВОР

Сторон ы:

Предмет договора:

| | Взрослый | Подросток |
|----------|----------|-----------|
| Действия | | |
| Бонусы | | |
| Санкции | | |

Ведущий предлагает разобрать случай и составить возможный договор.

Ведущий зачитывает случай: родители одиннадцатиклассника настаивают на его поступлении в ВУЗ, для них образование – ценность, так сами они не имели возможности получить образование, о чем жалеют. Папа работает водителем автобуса, мама продавец в продуктовом магазине. Сын 17 лет хочет быть парикмахером, уже стрижет друзей и родственников, все остаются довольными. Всех смущает надвигающаяся армия, так как парень сублильный, без выраженных мужских черт характера. После ссоры ребенок ушел поздно вечером из дома со словами, подразумевающими суицидальные намерения.

Задача: составить возможный договор между сыном и родителями.

«Переговоры» с аквариумом (ролевая игра).

Ход проведения: участникам предлагается поучаствовать в ролевой игре. Возможные роли: мама и/или папа, подросток.

Ситуация 1. Дочь и родители никак не могут прийти к согласию относительно ее свидания. Ей только 15 лет, но она очень хочет поехать на ночной сеанс кино на машине с парнем 19 лет. Родители решают, что не могут отпустить ее.

– Вы не отпускаете меня даже в кино! - с вызовом протестует девочка.

Ситуация 2. Сын сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет садиться за него, откладывая его но потом. Тем более что во дворе собирается ватага для футбольной встречи. Отец же обеспокоен, что игра затянется и сын сядет за уроки поздно вечером, когда на качественное выполнение их рассчитывать не придется.

Ситуация 3. Сын 16 лет заявил родителям, что хочет быть парикмахером - стилистом. А родители говорят, что надо получить высшее образование, потому что у них высшего образования не было, они хотят лучшей судьбы для него. Сын не хочет ходить в школу и мама постоянно контролирует посещение, проверяет выполнение им уроков.

Предложите участникам резюмировать, что в каждой из этих ситуаций работает на позицию властной заботы?

- удержание позиции Взрослого;
- приемы «психологический бутерброд», «Я-высказывание», «психологическое айкидо»;
- сотрудничество и компромисс;
- предложение вариантов действий;
- удержание цели переговоров: безопасность и сохранение отношений.

Трудные ситуации (ролевая игра).

Ход проведения: Участники делятся на малые группы или пары. Задача - разыграть по ролям или рассказать, как общаясь с подростком, найти выход из трудной ситуации.

Ситуации:

1. *Дочь 15 лет пришла домой, в состоянии легкого алкогольного опьянения, в час ночи.*
2. *Мама проверила карманы куртки сына перед стиркой, обнаружила презерватив.*
3. *Сын 14 лет (стоит на учете в инспекции по делам несовершеннолетних) в очередной раз гуляет позже времени, оговоренного родителями. Время - почти десять вечера, мальчика дома нет, абонент не доступен.*
4. *Дочь 14 лет настаивает на том, что хочет пойти ночевать к подруге. Родители не знают, где живёт подруга дочери, завтра - учебный день.*
5. *К дочери пришли подружки, и на одной из них родители увидели куртку, которую недавно купили своей дочери.*
6. *Родители зовут сына-подростка с собой на шашлыки, а он опять уткнулся в компьютер и злится, что его отвлекают.*
7. *Родители случайно прочитали на страничке сына в сети рассуждения о самоубийствах, о том, что на это решаются «элитные» люди.*

«Родом из детства». Родительские установки: польза и вред. Как не «наломать дров».

Поговорим сегодня про родительские установки. Их еще называют предписания, директивы. Что же это такое и как они влияют на жизнь человека.

Установки – это некие фразы родителей, которые повторяются довольно часто и которые понимаются детьми совсем по-другому.

Родительские установки – это стереотипные правила поведения, которые выражаются в поступках, словах или жестах. В этом случае взрослые следуют готовым шаблонам, заложенным в них и отработанным в собственной жизни без попытки анализа их эффективности и полезности.

Одни установки случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства.

В обычных фразах повседневно мы даем ребёнку установки, при этом даже не обращая на это внимание. Необдуманное высказывание взрослых могут заложить в детское подсознание программу, которая мешает ребёнку вырасти полноценной личностью. Часто приходится слышать от взрослых обращения: «Горюшко ты мое», «Глаза бы мои тебя не видели», «За что мне такое наказание?», «Ты вечно ведешь себя как маленький». Возможно, что сами слова ребёнок и не запомнит, но их смысл отложится в бессознательном и станет руководить поведением, отношением к себе и окружающим.

Почему же установки настолько сильны, и дети не могут противостоять им? Дело в том, что для маленького ребёнка очень важно оправдывать ожидания своих родителей. А значит и любить, что в свою очередь связано с выживанием. Поэтому очень важно принадлежать семье, быть принятым – стремиться к выполнению ожиданий и соблюдению правил.

Роберт и Мери Гулдинг, (последователи Берна) составили список из 12 родительских директив (установок), которые наиболее сильно влияют на жизнь ребёнка.

1. **«Ты мне вечно мешаешь»;**
- «Отстань от меня»;**
- «Уйди от меня»;**

«Мне не нужен такой плохой мальчик»;
«Если бы не ты»;
«Когда ты родился, папа ушел от нас, кто-то заболел».
Так формируется установка **«Не живи».**

Такие фразы нельзя произносить никогда, даже во время бурного выяснения отношений. Это вызывает у ребенка сильные чувства обиды, злости и вины за то, что он появился на свет. Никогда нельзя признаваться ребенку в том, что он не запланирован, особенно в негативном ключе: «Мы тебя не хотели, ты случайно родился, знала бы, что из тебя вырастет – аборт бы сделала». Некоторые родители из воспитательных целей дабы сформировать благодарность у ребенка просто беседуют с ним о том, как трудно воспитывать детей, сколько хлопот, тревог и лишений несет родительская доля. Очень несправедливо делать из ребенка вечного должника, ведь решение о его рождении принималось все-таки родителями. На самоубийство ребенок, скорее всего, не пойдет, но в раннем детстве, возможно, будет получать частые травмы, а позже найдет другой способ саморазрушения – алкоголизм, наркомания, переедание...

Еще один вариант реакции на установку «не живи» – хулиганство, отклоняющееся поведение ребенка. Проще чувствовать себя виноватым за совершенное дело, чем испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Став взрослым, человек с прочно усвоенной установкой «не живи» будет считать, что его не за что любить и уважать. Возможно, он потратит жизнь, чтобы доказать собственную значимость, но скорее всего так и будет жить с постоянным чувством собственной никчемности.

Например, мама говорит дочери «Когда ты родилась, мне пришлось бросить учебу и заниматься твоим воспитанием, затем мне пришлось выйти на работу, так как в денег в семье перестало хватать». Говоря это, мама рассчитывает, что дочка увидит и оценит жертвы матери. Естественно, все может быть сказано из добрых материнских чувств. Но дочка в этой фразе может услышать: «Из-за моего рождения мама стала несчастной. Если бы меня не было, мама бы была счастлива. Если меня не станет, то ей снова станет хорошо». Так может возникнуть одна из самых негативных установок (посланий) «Не живи». Последствия такой установки:

- болезни;
- чувство вины всю жизнь;
- не живет своей жизнью;
- зависимости;
- т.е. программа самоуничтожения (самоубийство).

2. «Что ты как маленький»;
«Скорей бы ты уж уже вырос».

В следующей установке **«не будь ребенком»** подсознательный посыл таков: быть ребенком – плохо, быть взрослым – хорошо. Нельзя требовать от ребенка взрослого поведения, отнимая у него драгоценное детство, а вместе с ним веру в сказку, чувство защищенности и время для развития. Дети, принимающие такую установку, на бессознательном уровне ощущают свою обделенность, а в будущем испытывают трудности в общении со своими детьми, так как не способны их понять. Часто склонность давать такую установку рождается у тех родителей, которые сами не готовы принять на себя ответственность за ребенка, поэтому стараются «отдать» ее как можно скорее.

3. «Ничего не трогай»;
«Лучше я сделаю»;
«Без меня не делай».

При установке **«не делай»** ребенку не дают делать самостоятельно что-либо. Говоря такое своим детям, родители должны понимать, что в будущем им сложно будет рассчитывать на их самостоятельность, а значит и на помощь, поддержку и заботу в старости.

4. «Ты еще мал»;
«Не торопись взрослеть».

Чаще всего такая установка **«не взрослей»** дается младшим детям или в случае, если в семье один ребенок. Такие родители боятся взросления ребенка, потому что им кажется, что они перестанут быть нужными и важными людьми для своего сына или дочери.

В крайних случаях это перерастает во всеобъемлющую гиперопеку по причине замещения родителями собственной жизни жизнью ребенка. Выросший в таких условиях человек затрудняется создавать собственную семью, а если и создает ее, то живет вместе с родителями и остается в полной зависимости от них.

5. «Мне тоже холодно, но я же треплю»;

«Как не стыдно бояться»;

«Не плачь, мальчики не плачут».

Табу **«не чувствуй»** можно разделить на две части – стыдно чувствовать боль, дискомфорт и стыдно испытывать эмоции. Человек находится под влиянием отрицательных эмоций, но не умеет их выпустить, не в состоянии признать, что кто-то или что-то разозлило его, обидело. Напряжение копится внутри, и в результате человек постоянно чувствует себя раздраженным и срывается на близких людях, так как не может высказаться. Такие люди часто страдают психосоматическими заболеваниями, имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и склонны к неврозам.

6. «Будь как Маша, Дима»;

«А вот Ваня написал на 5».

Скрытый смысл этой установки **«не будь собой»** в том, что родители заставляют сына или дочь стремиться к какому-то абстрактному «идеалу», не учитывая способности и интересы самого ребенка. Особенно часто такая установка дается родителями, которые хотели ребенка определенного пола, внешности или характера, а на самом деле их малыш совсем иной. Во взрослом возрасте такой человек никогда не доволен собой, зависит от оценки окружающих, постоянно нуждается в одобрении.

7. «У тебя не получится, лучше сам это сделаю»;

«У тебя руки крюки».

Установка **«Не достигай успеха».**

Произнося такое, родители серьезно снижают самооценку ребенка. В основе этих наставлений нередко лежит бессознательная зависть родителей к успеху ребенка. В будущем эти дети, возможно, станут старательными, ответственными и трудолюбивыми людьми, но их будет постоянно тяготить ощущение неудовлетворенности или незавершенности дела, что не даст получить истинного удовольствия от работы и жизни.

8. «Не бери в голову, не умничай»;

«Я лучше знаю».

Установка **«Не думай».**

Родители, таким образом, выдают запрет на умственную деятельность ребенка. Дети испытывают подсознательное недоверие к результатам своих размышлений, часто совершают опасные необдуманные поступки, оставляющие недоумение: «Как я мог такое сотворить»? Выросшие с такой установкой люди начинают чувствовать опустошение при решении жизненных проблем, у них начинает болеть голова, либо появляется стремление «растворить» эти проблемы при помощи развлечений, алкоголя и наркотиков.

9. «Делай, как все»;

«Не высовывайся»;

«Тебе больше всех нужно?».

Установка **«НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ».**

Некоторые родители уверены, что детям, которые достигают успеха, другие только позавидуют, поэтому и пытаются тем самым оберегать своих детей. Во взрослой жизни такие люди хотят лишь подчиняться, отказываются от карьеры, не могут стать главой в семье.

10. «Ты моя единственная надежда»;

«Ты не такой как все»;

«Кроме меня ты никому не нужен».

Эту установку часто пропагандируют родители, имеющие собственные проблемы в общении с другими людьми. Чаще всего такие родители видят в ребенке единственного друга, «инвестицию» в собственное будущее, поэтому неосознанно стараются привязать его покрепче с помощью страха. Во взрослой жизни человек останется одиноким, будет продолжать чувствовать себя «не как все», даже возможно станет враждебно настроен по отношению к миру и жизни вне родительской семьи.

11. «Никому не верь»;

«Опасно доверять другим».

Установка **«Не будь близким».**

В отличие от предыдущей установки, она касается запрета на контакт с одним человеком, а не с группой. Во взрослой жизни такой человек будет испытывать трудности в сексуальной сфере, бояться сближения с другим человеком.

12. «Он у меня хоть и слабенький, но сделал».

Установка **«Не чувствуй себя хорошо».**

Во многих семьях высоко ценится преодоление, в том числе способность, преодолевая болезнь, выполнять учебные или рабочие задачи. Ребенок приучается к мысли, что недомогание притягивает внимание, плохое самочувствие повышает ценность самого действия, то есть болезнь прибавляет уважения и вызывает одобрение большее, чем возможно получить, сделав то же самое, но будучи здоровым. Ребенок получает установку на то, чтобы выгодно использовать свое заболевание. Такие люди начинают неосознанно или специально симулировать симптомы болезней или даже заболеть по-настоящему, чтобы привлечь всеобщее внимание. Они упрямо сидят на работе с высокой температурой, и с огорчением узнают, что никакой похвалы их трудовой подвиг не заслуживает. Это становится поводом для обиды и ощущения недооцененности.

13. «Хотеть не вредно»;

«Опять ты просишь что-то».

Установка **«Не желай».**

Ребенок усваивает, что испытывать желания и говорить о них плохо. Становясь взрослым, он с радостью будет удовлетворять чьи угодно потребности, кроме своих, будет не способен попросить что-то для себя. Им будут постоянно манипулировать, его будут использовать в собственных целях сначала сверстники в школе, а потом – предприимчивые коллеги и не очень честные «друзья», такой человек предпочтет «бросить и не связываться», чем отстаивать свои интересы в семейной жизни, на работе или даже в суде.

Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!!!
- Как всегда неправильно!
- Когда же ты научишься!
- Сколько раз тебе можно повторять!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, не уверен в себе.

Если негативная установка уже создана, то против нее может быть эффективна контрустановка, подкрепляемая постоянными положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка «ты всё сможешь», эффективно работает против установки «у тебя ничего не получается, ты неумеха». Но это действует только в том

случае, если ребёнок будет получать подтверждение своих способностей, например, в рисовании, лепке, пении и т.д. Не бывает ни к чему не способных детей, всегда можно найти талант, который можно начать развивать и хвалить ребенка за успехи. Положительные установки помогают ребенку не только сохранить себя и выжить в окружающем мире, но и стать счастливым и уверенным в себе.

А эти слова ласкают душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами...!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, наш дом – наша крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

| НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ | | ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ |
|---|---|---|
| Сказав так: | подумайте о последствиях | и вовремя исправьтесь |
| «Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...». | Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению. | «Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!». |
| «Горе ты моё!» | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями. | «Счастье ты моё, радость моя!» |
| «Плакса-Вакса, нытик, пискля!» | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение. | «Поплачь, будет легче...» |
| «Вот дурашка, всё готов раздать...» | Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм. | «Молодец, что делишься с другими!». |
| «Не твоего ума дело!». | Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями. | «А ты как думаешь?». |
| «Ты совсем, как твой папа (мама)...». | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя | «Папа у нас замечательный человек!» «Мама у нас умница!». |
| «Ничего не умеешь делать, неумейка!» | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению. | «Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!» |

| | | |
|---|--|--|
| «Не кричи так, оглохнешь!» | Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность. | «Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!» |
| «Неряха, грязнуля!» | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей. | «Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!» |
| «Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке). «Негодник, все мальчики забияки и драчуны!» (девочке о мальчике). | Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола. | «Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого» |
| «Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!» | Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей. | «Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!» |
| «Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!» | Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм. | «Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!» |
| «Уйди с глаз моих, встань в угол!» | Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность. | «Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!» |
| «Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!». | Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя. | «Давай немного оставим папе (маме) ит.д.» |
| «Все вокруг обманщики, надейся только на себя!» | Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы контроля, ощущение одиночества и тревоги. | «На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...» |
| «Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!». | Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях. | «Как ты мне нравишься!» |
| «Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!». | Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность. | «Смелее, ты всё можешь сам!» |
| «Всегда ты не вовремя подожди...». | Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, «уход» в себя», | «Давай, я тебе помогу!» |

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| | повышенное психоэмоциональное напряжение. | |
| «Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!». | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности. | «Держи себя в руках, уважай людей!». |

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить.

Все мы живые люди, получившие «в наследство» различные установки, как позитивные, так и негативные. Во власти родителей сделать так, чтобы негативных установок было очень мало. Для этого необходимо осознать их и научиться трансформировать в позитивные, развивающие веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира. То же самое справедливо и в отношении себя самих. Бесполезно выяснять отношения с родителями, обвиняя их в собственных жизненных неудачах. В свое время следование родительским установкам позволило приспособиться к их требованиям. Но сейчас ситуация изменилась, вы повзрослели и имеете реальную возможность сознательно изменять бессознательные установки, навязанные в детстве, трансформировать их в полезные и улучшать качество своей жизни и жизни вашей семьи и детей.

Семинар для родителей «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье»

Цель: дать родителям задуматься над проблемами воспитания детей, посмотреть по – новому на использование наказаний, переосмыслить их.

Сегодня мы поговорим с вами о важной проблеме, с которой сталкиваются все – и взрослые, и дети, – о проблеме целесообразности применения наказаний.

Отношение к наказаниям меняется на протяжении веков.

Первая позиция – «за» наказания. Многие родители придерживаются такой позиции. «Нас били родители и ничего...» – говорят они. Не зря наказания использовали раньше.

Вторая позиция «против» наказаний.

Л.Н. Толстой писал: «Наказание вредно потому, что оно озлобляет того, кого наказывают... Желание наказать есть желание мести».

Недопустимы физические наказания. Прибегая к физической силе, родители лишь доказывают полную неспособность и неумение найти разумный способ воздействия на ребенка. Имелись случаи, когда последствиями физических наказаний были ослабление слуха и нервные заболевания. Но самый большой вред заключается в том, что физические наказания унижают личность ребенка, убеждают его в собственном бессилии, порождают озлобление. Ребенок теряет веру в свои силы и уважение к себе, то есть те ценные качества, которые родители должны особенно тщательно и любовно в нем воспитывать.

Физические наказания учат детей неправильному, нецивилизованному способу решения проблем. Рукоприкладство родителей освобождает ребенка от чувства вины, и он считает, что волен поступать так, как ему вздумается, развивая у него упрямство. Дети с сильной нервной системой в результате физических наказаний вырастают грубыми, жестокими, лживыми, дети со слабой нервной системой – боязливыми, вялыми, нерешительными. У тех и других вследствие физических наказаний возникает отчужденность в отношениях с родителями. Дети перестают уважать старших, считаться с ними, испытывают чувство мести, страх.

Наказание – сильно действующий метод воспитания, но его надо применять осторожно, с учетом многих обстоятельств: это и мотивы поступков детей, и возрастные особенности.

Не спешите с выводами, не унижайте ребенка, не кричите на него, не оттачивайте на детях свое остроумие.

Наказание должно быть педагогически оправданным.

Физические наказания недопустимы.

А теперь предлагаем вам продолжить фразу:

(с комментариями психолога)

1. «Наказание ребёнка взрослым происходит, потому, что...»
2. «Как вы наказываете Вашего ребёнка...»
3. «Кто, по-вашему, более ответственен за воспитание ребёнка – родители или дошкольное образовательное учреждение?»

В статье 18 (п. 1) «Закона об образовании» указано, что родители являются первыми педагогами. Которые обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте. Способы воспитания должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию.

Ситуация для анализа (комментирует психолог).

Четырехлетний Алеша баловался за столом во время обеда. Несмотря на замечания взрослых. В конце концов, он подавился и начал кашлять. Его наказали – поставили в угол. После того как мальчик «отбыл наказание», отец спросил его:

- Будешь еще так делать?
- Нет, - ответил мальш.
- А ты понял, за что тебя наказали? – догадался спросить отец.
- Да, за то, что кашлял, - ответил ребенок.

Вопрос

- Какими могут быть последствия взаимонепонимания?

Можно предложить родителям поделиться опытом воспитания, применения эффективных, по их мнению, наказаний, имеющих педагогическую целесообразность. Например, если ребенок нагрубил, обидел старшего, то ему запрещают смотреть мультфильм.

Но может возникнуть вопрос: а как же наказывать?

Ситуация для анализа

– Папа, а меня Нина Петровна похвалила! Я запомнила стихотворение быстрее всех! Хочешь расскажу? – девочка радостно скачет, ей не терпится поделиться с отцом удачей.

- Лучше расскажи мне о своем поведении, что ты натворила вчера! – строго говорит отец.

Лицо девочки меркнет. Напрасно весь день вынашивала она в себе заряд радости... Дома девочка делает еще один заход:

- Мама, хочешь расскажу стихотворение про елочку?
- Мне не до елочки сейчас. В следующий раз расскажешь.

Вопросы

– Что ребенок испытывает в подобном случае, когда родители не стремятся его понять, разделить его радость?

- Чем в дальнейшем чревато невнимание родителей к проблемам дочки?

– Стараетесь ли вы поддержать стремление ребенка поделиться с вами своими радостями и огорчениями?

Комментарии психолога.

У ребенка имеется потребность в общении с близкими людьми. Если родители не реализуют ее, то ребенок найдет другого человека, с которым будет общаться, делиться своими проблемами. Так, иногда дети попадают в сомнительные компании. Иногда родители удивляются, почему последними узнают о событиях в жизни их ребенка.

Ситуация для анализа

Мама говорит сыну:

- Пора спать.
- Не хочу! – заявляет сын.

Мама делает вид, что не слышит ответ ребенка. И продолжает

- Кого же ты сегодня возьмешь с собой смотреть сны – мишку или зайца?

И вот уже мальчик тянется к зайцу, послушно ложится спать.

Вопросы

- Почему сначала сын отказался ложиться спать, а потом согласился?
- Какой прием использовала мама? Вы используете подобные приемы?
- В чем их эффективность на ваш взгляд?

К педагогически оправданным наказаниям относятся:

- замечание, но сделанное так, чтобы оно дошло до сознания ребенка,
- выговор – серьезно и строго поговорить о недопустимости недостойного поведения,
- лишение ребенка чего-то приятного, без чего можно обойтись: просмотр телепередач, лакомств и др., но важно, чтобы он знал, за что наказан.

Недопустимо наказание ребенка трудом, поскольку труд должен быть радостью.

Иногда можно использовать наказание как метод «естественных последствий»: насорил – убери за собой. Кроме того, очень полезно дать понять ребенку, что он сам страдает из-за своего непослушания. Например, опоздали на автобус, и теперь его придется долго ждать или идти пешком, или же вовремя не захотел убрать игрушки – меньше времени осталось на занятие любимым делом.

Осторожно используйте насмешки, поскольку они могут вызвать потерю родительского доверия.

Недопустимо злоупотреблять запретами, так как бесконечные запрещения вызывают у ребенка стремление противодействовать им. Взрослые должны четко определить, что ребенку можно, а что нельзя, мотивировать это.

Психологический тренинг: «Я и мой ребенок»

Цель: обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания;
- Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей;
- Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

ХОД:

1.«Оргмомент, психонастрой».

«Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей».

2. «Правила работы в группе».

Активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему.

3. Упражнение «У кого...».

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка (собака);
- те, кто любит ходить в кино;
- те, у кого один ребенок;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;
- те, у кого двое детей (трое);
- у кого хорошие отношения с детьми.

4. Упражнение «Губка».

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств. Губка – это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое.

5. Упражнение «Живой дом».

Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна – будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

6. Упражнение «Пойми меня».

| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
|---|------------------------------------|
| Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора! | Гордость. Удовлетворение. |
| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
| Мне не весело. Я не знаю, что мне делать. | Скука, поставлен в тупик. |
| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
| У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться? | Разочарование, желание бросить. |
| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
| Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам. | Уверенность, самостоятельность. |
| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
| Все дети играют, а мне не с кем. | Одиночество, ощущение покинутости. |
| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
| Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие. | Одобрение, благодарность, радость. |

Как можно исправить негативные высказывания, подбодрить ребенка?

7. Мини-лекция психолога «Принцип безусловного принятия».

Выполняя упражнения вы, наверное, убедились в том, что поведение ребёнка – это отзеркаливание вашего с ним общения и ваших действий. Поэтому нам необходимо научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков – появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания.

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

8. Упражнение «Письмо о счастье» (3-5 минут).

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах. Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

Обсуждение:

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

9. «Психологическая зарядка» (методика энергопластики).

– Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»;

– Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»;

– Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»;

– Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»;

– Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!».

10. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...».

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряйтесь и всегда оставайтесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Я хочу рассказать притчу о вас - мамах, о самых дорогих людях для ваших деток.

11. Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

«Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?»

Бог ответил:

«Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.»

Ребенок задумался, затем сказал снова:

«Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.»

Бог ответил:

«Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.»

Затем ребенок спросил:

«Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?»

«Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.»

«Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...»

«Твой Ангел расскажет тебе обо мне, и я всегда буду рядом с тобой.»

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

«Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?»

Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...
Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

12. Рефлексия.

Психолог: Вот и подошло к концу наше тренинговое занятие.

Возможные вопросы для рефлексии:

- Что вы приобрели нового?
- Что хотелось бы себе пожелать?
- Что больше всего понравилось? -Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?
- Как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

Спасибо вам за участие!

Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!

До новых встреч!

Рекомендации психолога «Общаться с ребенком. Как?»

1. Безусловное принятие

Первое правило общения родителя с ребенком — принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.

2. Недовольство

При этом выражать недовольство можно и нужно — но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».

3. Активное слушание

Пожалуй, главная техника, которой родителям следует научиться — это активное слушание в сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо. Цель техники — дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимают.

Чтобы активно слушать, нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая при этом чувства ребенка:

- Я не хочу делать уроки!
- Тебе неприятно заниматься русским языком.
- Нет, просто там очень много!
- Ты боишься не успеть до завтра.

4. Разрешение конфликтов

Конфликты – это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта – когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.

5. Передача ответственности

Передача детям ответственности за свои дела – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям

В основе родительского инстинкта лежит любовь. Когда отношения с ребёнком наполнены нежностью и любовью, между ним и родителями возникает глубокая интимная связь, которую трудно понять другим людям.

В воспитании не должно быть места страху. Когда ребёнок только начинает открывать для себя окружающий мир и взаимодействовать с окружающими, делает первые шаги и произносит первые слова, ему необходимо чувствовать себя в безопасности.

Он нуждается в наших заботливых руках, которые в любой момент способны оказать помощь. Ребёнку требуется наша поддержка, когда он познает окружающий мир, исследует, делает открытия, играет или развлекается.

Жизнь ребёнка и игра — неделимы. При помощи игры он интерпретирует окружающую его реальность. Это ключ к пониманию жизни. Поэтому лучше, как можно чаще играть с ребёнком.

Игрушки, книги, цветы, игры на улице, бег, выпачканные в глине и земле руки — все это помогает ребёнку мечтать, в этом он черпает вдохновение.

Чем больше жизненного опыта он получает, чем больше он разговаривает с окружающими, тем больше идей возникает у ребёнка. Порой родители препятствуют ему в этом, призывая находиться в тишине, сидеть спокойно.

Как часто мы говорим своим детям: «Не мешай, сейчас не время для этого», «Разве ты не видишь, что я занят», «Уйди, опять ты пристаешь ко мне с ерундой».

Когда так происходит, жизнь ребёнка наполняется страхами, он перестаёт чувствовать себя нужным и важным. Не совершай подобной ошибки. Помни, что лучший подарок, который ты можешь сделать своему ребёнку, называется «время».

«Психологическая зарядка» (методика энергопластики).

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»;
- Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»;
- Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»;
- Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»;
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!».

Практический семинар-тренинг для педагогов "Конфликты и пути их разрешения"

План семинара

Цель: помочь педагогам преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций.

Задачи:

- Рассмотреть понятие педагогического конфликта, его виды;
- Изучить основные типы конфликтных ситуаций;
- Овладеть приемами общения в конфликте;
- Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из нее;
- Выявить основные варианты предупреждения и урегулирования конфликта.

1. **Приветствие.**

2. **Знакомство:** педагоги называют имя и два лучших своих качества, и как они помогают Вам в работе.

Ход семинара:

Уважаемые педагоги! Тема нашей встречи на сегодняшний день очень актуальна и звучит она как «Конфликты и пути их решения». В современном мире с конфликтными ситуациями мы сталкиваемся довольно часто: дома, на улице, и на работе. И для того чтобы мы могли конструктивно разрешать конфликтные ситуации предлагаем вам принять участие в этом семинаре.

Сегодня мы попробуем разобраться в понятии: что же такое конфликт? Также попробуем разобрать некоторые приемы конструктивного разрешения конфликтов.

Упражнение «Понятие конфликт».

Цель: выяснить, что означает «конфликт» для каждого из участников. Педагоги высказывают свое мнение к понятию конфликт.

Конфликт (от лат. conflictus- столкновение) - это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами.

А теперь мы сами наглядно посмотрим, из-за чего могут быть конфликты (участвуют по два человека).

Упражнение «На мостике».

Сейчас мы с вами сыграем в одну игру: представьте себе, что вы стоите на краю пропасти, а вам очень нужно перейти на другой берег по этому мостику, но на другом берегу стоит тоже человек, которому так же, как и вам, необходимо перебраться на другой берег.

Группа делится на две команды. С каждой команды выходят по 2 участника, которые расходятся в разные концы комнаты, между ними рисуется узкая дорожка, либо стелется лента.

Задача игроков – пройти как можно быстрее на другую сторону. Тот, кто заступился за дорожку, считается упавшим в пропасть.

Выполнение упражнения начинается по команде ведущего.

Вы увидели пример конфликтной ситуации.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали?
- Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?
- Каким способом каждый из вас пытался решить конфликт?

Как вы считаете, вы решили конфликт конструктивно или деструктивно?

Конфликты могут быть:

Конструктивными – способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений (хорошие, полезные);

Деструктивными – препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений (плохие).

Как вы считаете, какие плюсы и минусы?

Конструктивные стороны конфликта (плюсы):

- конфликт дает увидеть скрытые отношения;
- конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- конфликт это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычные;
- конфликт вскрывает «слабое звено» во взаимоотношениях;
- дает возможность сформулировать и осознать проблему, выявить трудности;
- найти новые пути решения;
- учит формам общения, умению налаживать отношения;
- оказывает содействие личностному, профессиональному росту и развивает волевую саморегуляцию;
- развивает познавательные черты ума, скорость реакции, принятие решений.

Деструктивные стороны конфликта (минусы):

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины (ухудшение социально - психологического климата в коллективе);
- ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений;
- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери. На 1 минуту конфликта, приходится 12 минут после конфликтных переживаний.

В реальных ситуациях, вы предпочитаете уступить или добиться определённой цели? Чтобы иметь более точное представление о себе, проведем небольшой тест.

Упражнение «Выбор».

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

- 1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.**
- 2. Говорите себе: «Бывает» – и съедаете пустой пончик.**
- 3. Съедаете что-то другое.**
- 4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.**

Комментарий ведущего.

Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к членам семьи с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и домочадцы всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с членами семьи вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К членам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Сейчас попробуем отработать навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Ситуация №1. Марина – ученица восьмого класса, девочка средних способностей, очень самоуверенная, в классе держится особняком, в общественной жизни не участвует. Дома рассказывает матери обо всем, что происходит в школе, искажая факты или просто придумывая их. По ее рассказам, многие ребята в классе курят, ругаются, мальчики хулиганят, девочки ведут себя вызывающе. Учителя несправедливы, завышают отметки своим любимчикам, а другим, в том числе и ей, занижают. Мама приходит в школу с обвинениями в адрес учителей и администрации. Никакие уговоры и убеждения, что Марина видит жизнь класса в кривом зеркале, не успокаивают маму. Она требует справедливого отношения к ее дочери, наведения порядка в классе. Вмешательство директора ни к чему не приводит. Конфликт то разгорается, то угасает в зависимости от того, что Марина рассказывает маме. Длится это три года. Мама по-прежнему борется за справедливость, Марина дезинформирует мать. Ребята все больше отчуждаются от Марины.

Как видно, конфликт не получил разрешения и, по-видимому, закончится только с уходом Марины из школы.

Ситуация конфликтна, потому что мама Марины стремится уличить классного руководителя в профессиональных ошибках, а учитель настаивает на правильности своих действий. То, что предпринимает учитель, не приводит к разрешению конфликта, а, наоборот, поддерживает его.

Конфликт неконструктивен. Он держит в напряжении учителя и администрацию школы, к которой время от времени обращается мать Марины. Внутренний конфликт матери не снимается: она по-прежнему раздражена на учителя и одноклассников дочери. Марина в этой ситуации проигрывает больше всех, поскольку класс отворачивается от нее.

Цель, которая могла бы сплотить учителя и мать Марины, - благополучие девочки в общении с одноклассниками, участие ее в общих делах. Это было бы реально, если бы Марина стала доброжелательна к ребятам, захотела установить контакт с ними.

Как следовало бы вести себя учителю, чтобы погасить конфликт? Прежде всего пытаться установить отношения сотрудничества, показать свою готовность помочь девочке. Следовало бы работать и с классом, расположить ребят к Марине. Особое внимание надо было уделить Марине. По существу, конфликт матери со школой спровоцирован ею (разумеется, бессознательно) и отражает собственный внутренний конфликт девочки. Мать взрастила этот конфликт, внушая дочери чрезмерные притязания и недоверие к людям. При этом у Марины нет средств реализовать свои притязания, нравиться окружающим, как ей того бы хотелось. Обличительными рассказами Марина вымещает свой эмоциональный дискомфорт.

Ситуация №2. Учитель поставил семикласснице Оле тройку по физике за четверть. Два месяца назад девочка пришла из другой школы, где у нее по физике были отличные отметки. Ученица сказала, что не удовлетворена оценкой. Дома Оля пожаловалась, что учитель несправедлив к ней. Мать позвонила учителю по телефону и выразила ему свое недовольство. На уроке он иронически отозвался о том, как Оля и ее мать воспринимают Олины отметки по физике. В знак протеста Оля самовольно вышла из класса.

Учитель обратился к директору с жалобой на Олю и ее мать. Директор предложил ему пригласить мать на урок, спросить девочку при матери и другом учителе. Матери Оли обещали, что при ней комиссия проверит Олины знания, а учитель согласится с решением комиссии. И мать Оли, и учитель приняли предложения директора, который обещал присутствовать на уроке.

В доброжелательной обстановке Олю спрашивал другой учитель. Знания девочки были оценены как посредственные, и матери пришлось удовлетвориться решением комиссии. Учитель предложил Оле программу индивидуальных занятий. Он рассказал об этом ребятам и обещал разработать аналогичные программы для всех желающих.

Конфликт учителя и матери Оли открытый, острый. Мать не соглашается с тем, как учитель оценивает знания ее дочери, а учителя задевает недоверие к его объективности. Мать Оли начинает конфликтные действия телефонным звонком и высказыванием претензий. В ответ учитель привлекает к участию в столкновении класс и директора школы.

Ситуация разрешилась благодаря разумному поведению директора. Он нашел правильный подход и к учителю, и к матери ученицы. Каждый из них принял условия директора, поскольку увидел возможность преодоления конфронтации и поиска путей к сотрудничеству. Привлечение другого учителя оказалось эффективным, поскольку подтвердило объективность Олиных оценок.

Конфликт разрешился конструктивно. Ситуация была исчерпана снятием противоречий между ее участниками. Очень важно, что учитель сам предложил. Оле свою помощь, сделал это при ребятах, тем самым признав, что был неправ, когда втянул класс в столкновение с Олей и ее матерью. Это укрепило авторитет учителя.

Развитие столкновения можно было бы предотвратить, если бы учитель после звонка матери Оли не иронизировал над девочкой и ее матерью перед всем классом, не стремился бы доказать, что он объективен, а сразу предложил Оле свою помощь.

Ситуация №3. Мама ученицы 5 класса уверена, что по английскому языку ее дочь должна иметь «четыре», а не «три». Со своими претензиями она идет не к учителю, а сразу к завучу. Учитель, с которым мама предварительно не поговорила, считает этот поход к завучу некорректным и не желает давать никаких объяснений.

Ситуация №4. Учительница начальных классов, ученики которой перешли в среднее звено, продолжает общаться с родительским комитетом теперь уже пятого класса. Обсуждая проблемы, часто высказывает критические замечания в адрес «предметников», преподающих в «ее» классе, иногда критикует «классную». Но кто-то из родителей сообщает новой классной руководительнице об идущих разговорах, и та просит администрацию освободить ее от этой должности.

Ситуация №5. Для включения в концертную программу актив гимназии попросил подготовить каждому классу по 3 номера. Классный руководитель ба класса велела выучить ученице длинное стихотворение. Просмотрев предварительно все номера, оргкомитет не включил в концертную программу стихотворение девочки, так как по времени концерт должен был длиться 2 часа. Девочка придя домой, расплакалась, рассказала маме. Мама пришла в школу в ярости к учителю. Произошел конфликт.

Вопросы для обсуждения:

1. Из-за чего произошел конфликт?
2. Есть ли ошибка классного руководителя?
3. Каковыми должны быть действия классного руководителя?

Притча

Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. «Смотри, – сказала оно ветру. – Я буду действовать по-иному, ласково». И действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью.

Мне очень хочется надеяться, что также и Вы будете побеждать в любых конфликтных ситуациях, действуя по-доброму и с любовью, и у вас обязательно все получится!

Жизнь не прожить без конфликтов, но разумный, культурный человек всегда сможет эффективно уладить споры и разногласия, гибко используя различные стратегии: в одних случаях жестко настоит на своем, в других – уступит, в третьих – найдет компромисс. Самое главное, чтобы обе стороны желали разрешения конфликта.

Спасибо за работу, всего хорошего!