

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Центр социально-психологической помощи семье и детям»

Утверждена:
Приказ № ___ от _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»

Обучающиеся: население старше 18 лет.

Срок реализации: 7 месяцев

Ильина Марина Владимировна,
педагог-психолог отделения социального обслуживания
в МО «Заволжский район»
Комарова Светлана Евгеньевна
социальный педагог отделения социального обслуживания
в МО «Заволжский район»
Савинова Ольга Николаевна,
социальный педагог отделения социального обслуживания
в МО «Заволжский район»
Ульянова Ольга Игоревна,
социальный педагог отделения социального обслуживания
в МО «Заволжский район»
Бармина Анастасия Анатольевна,
педагог-психолог отделения социального обслуживания
Анискина Екатерина Андреевна,
педагог-психолог отделения социального обслуживания
в г.Димитровград
Дорогова Светлана Александровна,
социальный педагог отделения социального обслуживания
в МО «Радищевский район»
Годунова Юлия Александровна,
педагог-психолог отделения социального обслуживания
в МО «Новоспасский район»
Капустина Людмила Викторовна,
социальный педагог отделения социального обслуживания
в МО «Кузоватовский район»
Малышева Ольга Ивановна,
социальный педагог отделения социального обслуживания
в МО «Сенгилеевский район»
Смирнова Татьяна Александровна,
педагог-психолог отделения социального обслуживания
в МО «Сенгилеевский район»

город Ульяновск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»

- 3.1. Входящая аттестация
- 3.2. Промежуточное тестирование
- 3.3. Итоговая аттестация
- 3.4. Конспект занятий

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности **«Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»** разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из национальных приоритетов и конституционных ценностей. В концепции демографической политики РФ на период до 2025 года говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов, в том числе и в Ульяновской области, программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей».

Программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» собрала в себе опыт районных отделений социального обслуживания ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям» по формированию родительской компетентности. Родительские клубы показали себя как безопасная и привлекательная для родителей форма работы, где они могут получить не только информацию, но и поддержку, которой так часто не хватает родителям. Программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» призвана создавать пространство для родителей (законных представителей), где они могли бы получать знания об этапах развития семьи, возрастных особенностях ребенка, конструктивных способах преодоления кризисных для семьи ситуаций и при этом иметь возможность получить обратную связь от ведущего относительно своего стиля воспитания.

Опираясь на теории Л.С. Выготского и Л.И. Божович, программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» включает информацию о линии возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет и подросткового кризиса, который разделяется на две фазы. Следуя традициям отечественной психологической школы, данная программа закрепляет важность рефлексии родителей, как условия гармоничного развития ребенка. Часть программы посвящена раскрытию понятия «привязанность», опираясь на теорию привязанности Дж. Боулби и исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р. Ж. Мухамедрахимова, Н. Л. Плешаковой, О. И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности.

Для семей Ульяновской области очень важно формировать у родителей навыки родительской компетентности и осознанного отношения к процессу воспитания детей.

Во все времена существуют семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Зачастую семьи (особенно, в которых ситуация повторяется из поколения в поколение) оказываются психологически не готовы к самостоятельному решению своих проблем и нуждаются в наставничестве.

Выстраивая программу на основе научных теорий, мы поддерживаем идею необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях. При этом особое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, так как он во многом определяет стиль воспитания и, соответственно, качество детско-родительских отношений в семье. При этом ведущий программы должен выдерживать тонкую грань, подходя к психотерапевтическим процессам каждого родителя, отдавая приоритет все же формату родительского клуба.

Работа по программе повышения родительской компетентности позволит родителям создать благоприятный психологический климат в семье, выстроить доверительные детско-родительские отношения, снизить риск семейного неблагополучия. Форму работы клуба в рамках общеобразовательного учреждения, как групповую консультативную работу с родителями, можно считать более эффективной, чем индивидуальное консультирование.

Адресат программы: к освоению программы допускаются: лица, в возрасте от 18 лет.

Срок освоения программы - 60 часа.

Форма обучения – очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, тренинги, консультации, и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.202 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

На каждом занятии обучающиеся будут получать домашние задания на последующий свободный период от занятий, а результат представлять на следующем занятии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у родителей навыка осознанного отношения к процессу воспитания детей, повышение их психолого - педагогической компетенции.

Задачи программы:

- формирование навыка построения гармоничных отношений в семье;
- формирование навыков и умений эффективных коммуникаций в семье, обучение способам и приемам конструктивного общения;
- обучение приемам и методам по разрешению типичных затруднений во внутрисемейных отношениях;
- формирование у родителей чувства ответственности за свои поступки, за воспитание своих детей;
- просвещение родителей о способах повышения уровня психологического комфорта в семьях и усиление мотивации родителей к семейному воспитанию ребенка;
- формирование навыка социально-поддерживающего и развивающего поведения учащегося в семье и во взаимоотношениях с детьми.

Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- овладение знаниями из области семейной и детской психологии;
- умение устанавливать эмоциональный контакт с ребенком и с другими членами семьи;
- внедрение в жизнь личной рефлексии родителя в ситуации воспитания детей;
- заинтересованность в успешном результате воспитания детей;
- принятие активного участия в воспитательном процессе;
- навыки проявления родительской любви к ребенку;
- повышение уровня уверенности в себе как родителя и как супруга/супруги.

1.3 Содержание образовательной программы

Учебный план

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятельная работа
1.	Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Обозначение проблемного поля. Входной контроль (тестирование, анкетирование)	4:2/2 ак.ч.
2.	Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?	4:2/2 ак.ч.
3.	Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?	4:2/2 ак.ч.
4.	Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?	4:2/2 ак.ч.

	Промежуточный контроль (тестирование по теме «Семейная система»).	
5.	Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности?	4:2/2 ак.ч.
6.	Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы»? Промежуточный контроль (тестирование по теме «Привязанность»).	4:2/2 ак.ч.
7.	Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы? Откуда родом «травматическое расстройство развития»?	4:2/2 ак.ч.
8.	Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	4:2/2 ак.ч.
9.	Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей? Промежуточный контроль (тестирование по теме «Детская психологическая травма»).	4:2/2 ак.ч.
10	Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?	4:2/2 ак.ч.
11	Трудное поведение. Что делать с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?	4:2/2 ак.ч.
12	Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка? Промежуточный контроль (тестирование по теме «Трудное поведение»).	4:2/2 ак.ч.
13	Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?	4:2/2 ак.ч.
14	Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?	4:2/2 ак.ч.
15	Завершающая группа, подведение итогов обучения. Ресурсные упражнения. Промежуточный контроль (тестирование по теме «Подростковый возраст»). Итоговый контроль (тестирование, анкетирование)	4:2/2 ак.ч.
	Итого	60 ак.ч.: 30 ак.ч. /30 ак. ч.

Содержание учебного плана

1. Тема «Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы.

Входной контроль (тестирование, анкетирование).

Теория: знакомство с новой технологией формирования осознанного родительства по программе «Азбука счастливой семьи». Обозначение проблемного поля.

Практика: упражнение «Погружение в детство», ресурсное упражнение «Вопросы, которые помогут разобраться в себе»

Домашнее задание: составить генеалогическое древо семьи.

2. «Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?»

Теория: что такое системная система, семейные ценности

Практика: упражнение «Письмо предкам», ресурсное упражнение «На что похожа моя любовь», «Точка опоры». Обсуждение с участниками что было полезно, с какими мыслями, чувствами и открытиями они завершают занятие.

Домашнее задание: Проанализировать внешние и внутренние границы в своей семье и семье своих родителей, описать «Мой язык любви» и «Язык любви партнера»

3. Тема «Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?»

Теория: системная система, иерархия и границы в семейной системе. Семейный сценарий и антисценарий. Герри Чепмен «Пять языков любви». Родительские ресурсы. Этапы взросления ребенка. Семейные ценности.

Практика: Ресурсное упражнение «Маленькие радости», выполнение упражнений на укрепление себя, отношений с близкими и детьми, ресурсные упражнения «Формула моего родительства», «Я люблю своего ребенка»

Домашнее задание:

1. Выделите в вашем расписании время на личное общение с супругом (отцом или матерью вашего ребенка) — хотя бы 30 минут в день. Если вы живете отдельно, уделите время телефонному звонку или сообщениям в мессенджере.
2. Спросите супруга: «Как твое самочувствие?», «Как прошел твой день?». Не обсуждайте в этой время рабочие или семейные дела: только состояние и потребности человека.
3. Поблагодарите супруга за вклад, который он делает в жизнь ребенка и вашу жизнь.
4. Передайте своему ребенку, если он старше 2 лет, какую-нибудь обязанность по дому. Двухлетка может приносить салфетки. Ребенок постарше поливать цветы, кормить кошку. Школьник справится с уборкой. Прodelайте эту работу сначала вместе. Похвалите ребенка за конкретную помощь.
5. Вечером, когда дома соберутся все, расскажите об успехах ребенка.
6. Напоминайте ребенку, как вам была приятна его помощь. Поощряйте его выполнять новую обязанность и хвалите за это Достижение.

4. Тема «Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?»

Промежуточный контроль (тестирование по теме «Семейная система»).

Теория: Понятие привязанность в семейной системе. Значение пренатального периода и родов. Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком. Внутренний родитель.

Практика: упражнения «Тайные нити», «Мое появление на свет», «Каменное лицо», «Круг отношений привязанности», «Поддержка будущей мамы», «Значимый взрослый», «Птичка», ресурсное арт-терапевтическое упражнение «Смешные цветы».

Домашнее задание: выполнить упражнения в книге «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова стр.125-127 (рассылается в чат участников группы)

5. Тема «Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности?»

Теория: Понятие привязанность в семейной системе. Этапы развития привязанности, способы выражения родительской любви к ребенку.

Практика: упражнения «Цветочек», работа с МАК-картами «Я и все – все – все», упражнение «птичка». Рефлексия занятия.

Домашнее задание: выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

6. Тема «Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы?»

Промежуточный контроль (тестирование по теме «Привязанность»).

Теория: Понятие психологическая травма, её влияние на детскую психику. Родительские директивы. Влияние стресса на развитие мозга ребёнка.

Практика: Упражнение – разбор истории Вани из книги-тренажера, релаксация «Подарок»

Домашнее задание: выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

7. Тема «Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы? Откуда родом «травматическое расстройство личности?»

Теория: «Малые», «большие», «повторяющиеся» травмы. Стадии переживания горя ребёнком. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Практика: ресурсное упражнение – «Практика на укрепление отношений с детьми», рефлексия занятия

Домашнее задание: выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

8. Тема «Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?»

Теория: влияние психологических травм на ребенка

Практика: упражнение – «Паутинка», Упражнение – разбор истории Вероники из книги-тренажера, упражнение «стрессовая ситуация», «родитель в ответе», «правила семьи», релаксация «поиск ресурсного состояния», рефлексия занятия

Домашнее задание: оформить внутренние правила семьи как элемент благоприятной для развития ребенка среды, выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

9. Тема «Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей?»

Промежуточный контроль (тестирование по теме «Детская психологическая травма»).

Теория: Трудное поведение детей и родителей. Стили воспитания. Гиперопека и гипопека. Причины непослушания Коммуникативные технологии. Наказание и его виды.

Практика: упражнение – «грецкий орех», пример для обсуждения в группе: «Удобный или воспитанный», Визуализация «Погружение в детство», арт-терапевтическое упражнение «Проблема и ее решение».

Домашнее задание: выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

10. Тема «Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?»

Теория: Трудное поведение детей и родителей. Понятие «айсберг поведения». Инструменты помощи детям как профилактики плохого поведения; основные причины детской лжи и воровства

Практика: Индивидуальная проработка задания № 1 «Агрессия» (стр. 422-423 книги-тренажера «Азбука счастливой семьи»), Арт – терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние»

Домашнее задание: упражнение «Предмет-проблема», выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

11. Тема «Трудное поведение. Что делать с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?»

Теория: Трудное поведение детей и родителей. Причины трудного поведения.

Практика: упражнение «что нового», ресурсное упражнение «Я горжусь», визуализация «Погружение в детство», арт – терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние», упражнение «Предмет – проблема»,

Домашнее задание: проанализировать поведение ребенка через выполнение упражнения «Исправь это немедленно»; осознать чувства ребенка в ситуации неуважения со стороны родителей через выполнение упражнения «Уважение к ребёнку»; проанализировать влияние на ребенка отсутствия родительской власти, выполнив задание «Маруся».

12. Тема «Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?»

Промежуточный контроль (тестирование по теме «Трудное поведение»).

Теория: Подростковый возраст и его особенности. Негативные предписания взрослых.

Практика: упражнения «Сила слова», задания «Обязанности подростка», «Готовность родителей», «Вперёд в будущее»

Домашнее задание: проанализировать собственный подростковый опыт через выполнение задания «Я – подросток». Проанализировать опыт ваших отношений с родителями в подростковом возрасте, выполнив задание «Родители подростка». Проанализировать собственные социальные навыки и степень их развития через выполнение задания «Социальные навыки родителя».

13. Тема «Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?»

Теория: Подростковый возраст и его особенности. Сепарация, создание условий для успешной сепарации.

Практика: «Всё равно ты молодец»

Домашнее задание: выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

14. Тема «Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?»

Теория: Подростковый возраст и его особенности. Сепарация, создание условий для успешной сепарации. Родительская готовность к самостоятельной жизни взрослых и детей.

Практика: выполнение упражнений «Чувства родителей», обсуждение истории Пети из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова, упражнение «готовность родителей»

Домашнее задание: выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

15. Тема «Завершающая группа, подведение итогов обучения»

Промежуточный контроль (тестирование по теме «Подростковый возраст»).

Итоговый контроль (тестирование, анкетирование)

Теория: формирование у участников представления о полученном опыте

Практика: Упражнение «10 отличий», «Сокровищница воспоминаний», «Мои инструменты»

Домашнее задание: чтение книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова

1.4 Планируемые результаты обучения

- развитие осознания родителями своей социальной значимости и ответственности в воспитании детей;
- формирование у родителей навыков родительской компетентности и осознанного отношения к процессу воспитания детей;
- умение выстраивать гармоничные семейные отношения;
- выстраивание взаимоотношений с ребенком на принципах гуманистической педагогики.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Обозначение проблемного поля.	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	входящая аттестация (тестирование, анкетирование)
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы		
2 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2ак.ч	Семья и семейная система.		
3 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2ак.ч	Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2ак.ч	Семья и семейная система.		
4 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие,	2 ак.ч.	Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной	Промежуточный контроль (тестирование по теме

		тренинговое упражнение, работа в малых группах		роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?	программы Сферум).	«Семейная система»).
		самостоятельная подготовка	2ак. ч	Привязанность.		
5 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2ак. ч	Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2ак. ч	Привязанность.		
6 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы»?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	Промежуточный контроль (тестирование по теме «Привязанность»).
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Детская психологическая травма.		
7 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и повторяющиеся» травмы? Откуда родом «травматическое расстройство развития»?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Детская психологическая травма.		
8 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Детская психологическая травма.		
9 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	Промежуточный контроль (тестирование по теме «Детская психологическая травма»).
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Трудное поведение.		
10 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое	2 ак.ч.	Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы	

		упражнение, работа в малых группах, консультирование			Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Трудное поведение.		
11 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Трудное поведение. Что делать с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Трудное поведение.		
12 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	Промежуточный контроль (тестирование по теме «Трудное поведение»).
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Подростковый возраст.		
13 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Подростковый возраст.		
14 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Подростковый возраст.		
15 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подведение итогов обучения. Ресурсные упражнения.	Дистанционно (с использованием образовательной программы Сферум).	Промежуточный контроль (тестирование по теме «Подростковый возраст»). Итоговый контроль (тестирование, анкетирование)

График и режим работы: 1 раз в 2 недели, с 17ч

Продолжительность учебного занятия – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

Количество занятий – 15.

Перерыв между занятиями – 15 минут.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, шкафом для хранения пособий.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы

- для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки;

- для демонстрации проектов специальное программное обеспечение.

- приложение с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования Ильина Марина Владимировна (педагог-психолог), Комарова Светлана Евгеньевна (социальный педагог), Савинова Ольга Николаевна (социальный педагог), Ульянова Ольга Игоревна (социальный педагог), Бармина Анастасия Анатольевна (педагог-психолог), Анискина Екатерина Андреевна (педагог-психолог), Дорогова Светлана Александровна (социальный педагог), Годунова Юлия Александровна (педагог-психолог), Капустина Людмила Викторовна (социальный педагог отделения), Малышева Ольга Ивановна (социальный педагог), Смирнова Татьяна Александровна (педагог-психолог) осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, комплектуют состав обучающихся в соответствии с образовательной программой. Обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводят учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивают соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляют планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должны знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового

распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

2.3 Формы аттестации

Входящая и итоговая аттестация в процессе реализации образовательной программы осуществляется в форме тестирования и анкетирования.

Материалы входящей и итоговой аттестации, а также текущего контроля (тестирование и анкетирование) разрабатывают Ильина Марина Владимировна, Комарова Светлана Евгеньевна, Савинова Ольга Николаевна, Ульянова Ольга Игоревна, Бармина Анастасия Анатольевна, Анискина Екатерина Андреевна, Дорогова Светлана Александровна, Годунова Юлия Александровна, Капустина Людмила Викторовна, Малышева Ольга Ивановна, Смирнова Татьяна Александровна; содержание тестов утверждается Методическим советом учреждения.

Подтверждением реализации дополнительной образовательной программы является Журнал посещаемости обучающихся.

Журнал посещаемости обучающихся

№	Дата	Раздел и темы (согласно программы)	Текущий контроль (+/-)	Список обучающихся
1	2	3	4	5

Примечание:

В графе 4 «текущий контроль» символы « + / - » означают усвоение либо не усвоение учебного материала.

2.4 Оценочные материалы

Формой входящей и итоговой аттестации является анкетирование, тестирование. Формой текущего контроля является промежуточное тестирование.

Оценочные материалы:

- для выявления у родителя трудностей и проблем во взаимоотношениях с членами семьи, степень удовлетворенности родителя качеством отношений с супругом, с несовершеннолетними детьми, с собственными родителями, анализ методов воспитания и выявления родительских ожиданий от занятий по образовательной программе используется первичная анкета прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»;
- для оценки себя как родителя, родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций, ответственности, стиля семейного воспитания, оценки источников знаний и представлений о родительстве используется опросник «Сознательное родительство» (М.С.Ермихиной, под руководством Р. В. Овчаровой);
- для выявления изменений, которые произошли в родительских компетенциях, в степени удовлетворенности качеством отношений с супругом, с несовершеннолетними детьми, с собственными родителями, в используемых методах воспитания, выявлении соответствия ожиданий родителей от пройденного курса используется итоговая анкета прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»;
- для выявления изменений, которые произошли после прохождения курса в оценке себя как родителя, своих родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций, ответственности, стиля семейного воспитания, оценки источников знаний и представлений о родительстве используется опросник «Сознательное родительство» (М.С.Ермихиной, под руководством Р. В. Овчаровой);
- для оценки освоения учебного материала в целях промежуточного контроля используются тесты контроля знаний по пройденным частям программы.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы: конспекты к занятиям, методические рекомендации.

Дидактические материалы – задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, **восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная, планшет.**

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Разминка.
4. Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
5. Подведение итогов, рефлексия.
6. Анонс следующего занятия.

2.6 Список литературы

1. Выготский Лев Семенович. Воображение и творчество в детском возрасте. / М.: Гостехиздат, 1987. - 387 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. «Чувства и конфликты» / АСТ, 2022 – 160 с.
3. Коллектив авторов. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию. / Самокат, 2017 —227 с.
4. Лярский Александр «Простите, дорогие мама и папа», 2017
5. Машкова Диана Москва, книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» /Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
6. Мелия Марина. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни. / Бомбора, 2020 – 227 с.
7. Мелия Марина. Отстаньте от ребенка. / Бомбора, 2020 – 272 с.
8. Методические рекомендации лидерам школ осознанных родителей «Азбука семьи», 2022
9. Москаленко Валентина. Зависимость: семейная болезнь. / Базенков И.Л., 2018 – 352 с.
10. Наказова Донна Джексон. Осколки детских травм. / Бомбора, 2023 – 416 с.
11. Нилл Александр. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл. / АСТ, 2014 – 480 с.
12. Оклендер Вайолет. Окна в мир ребенка. / Когито-центр, 2017 – 271 с.
13. Перри Филиппа. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я). / Бомбора, 2020 – 304 с.
14. Петрановская, Л.В. Если с ребенком трудно. / АСТ, 2022 – 256 с.
15. Сатир Вирджиния. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. / Институт общегуманитарных исследований, 2013 – 287 с.
16. Фабер Адель, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. / Эксмо, 2021 – 240 с.
18. Хайнс Джил и Элисон Бейверсток. Ваши взрослые дети / Альпина – нон-фикшн, 2014 – 408 с.
19. Чепмен Гэрри. Пять языков любви. / Христофор, 2022 – 240 с.

Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»

3.1. Входящая аттестация

Первичная анкета прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

1. Ваше имя _____
2. Сколько Вам лет? _____
3. Из какой Вы местности? _____
4. Сколько у Вас детей? _____
5. Пол и возраст детей _____
6. Семейное положение _____

(Замужем/ в отношениях/ одинокий родитель)

7. Есть ли у Вас помощь от кого-нибудь с детьми

От мужа и родителей (бабушки и деда ребёнка)

8. С чем, на сегодняшний день, связано обращение?

9. Какой у Вас запрос?

10. Опишите, пожалуйста, свою проблему.

11. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

12. Оцените качество Ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем

Качество отношений с супругом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с
несовершеннолетними детьми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с собственными
родителями:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Оцените, насколько часто Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей Для оценки используйте следующую шкалу:

- 5 баллов – каждый день
- 4 балла – 3-4 раза в неделю
- 3 балла – 3-4 раза в месяц
- 2 балла – реже 1 раза в месяц
- 1 балл – никогда

методы	баллы	методы	баллы
Приказы, команды		Обзывание, насмешка	
Нотации, поучения		Обида на ребенка	
Вежливые просьбы		Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)	
Уговоры			
Угрозы			
Предупреждения		Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)	
Советы, готовые решения			
Критика		Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.)	
Похвала			
Анализ поведения			
Обращение в шутку		Подарки	
Утешение			

14. Считаете ли Вы, что наказание является неотъемлемой частью воспитания ребенка?

_____ (да / нет / иногда)

15. Наказывали ли Вас Ваши родители? _____

(да / нет / иногда)

16. Какие способы наказания использовали Ваши родители в Вашем детстве?

17. В каких ситуациях Вы испытываете раздражение или гнев по отношению к своему ребенку/детям? _____

18. В какой сфере жизни чаще всего происходят конфликты с Вашим ребёнком/детьми?

19. Как часто Вы испытываете сильную усталость?

20. Считаете ли Вы кого-то из членов семьи виноватыми в Вашей усталости, раздражении или гнев? Если да, то кого именно?

21. Кто или что помогает Вам восстанавливать силы, когда Вы устали?

22. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до 10, где 0 – критичная ситуация, Вы не в ресурсе («мне плохо», «я не справляюсь»), 10 – Вы в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

23. Что вы ожидаете от прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

24. Откуда Вы узнали о нашем центре?

25. Имеются ли у Вас какие - то дополнения и пожелания?

Обработка результатов

*Ответы на вопросы: №1,2,3 ,4, 5,6,7 – сбор общих сведений о семье.

*Ответы на вопросы № 8,9,10- выявление у родителя трудностей и проблем во взаимоотношениях с членами семьи.

*Ответы на вопросы № 11,12 – степень удовлетворенности родителя качеством отношений, где:

1 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с супругом;

2 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с несовершеннолетними детьми;

3 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с собственными родителями.

От 1 до 3 баллов - низкий уровень удовлетворенности качеством отношений;

от 4 до 7 баллов – средний уровень удовлетворенности качеством отношений;

от 8 до 10 баллов – высокий уровень удовлетворенности качеством отношений

*Ответ на вопрос 13 – анализ методов воспитания у родителя.

Интерпретация ответов позволяет определить, насколько часто родители используют насильственные и ненасильственные методы воспитания детей.

*Ответы на вопросы № 14, 15, 16 – методы наказания, используемые родителями родителя.

Интерпретация ответов позволяет определить наличие или отсутствие детского травматического опыта у родителя.

*Ответы на вопросы № 17,18 – выявление негативных чувств по отношению к собственным детям и причин возникновения конфликтов.

Интерпретация ответов позволяет определить характер детско-родительских взаимоотношений.

*Ответы на вопросы № 19,20,21,22 – оценка ресурсного состояния родителя по шкале от 1 до 10, где:

От 1 до 3 баллов – критическая ситуация (родитель не в ресурсе);

От 4 до 7 баллов – нестабильная ситуация (родитель справляется, но необходим помощь);

От 8 до 10 баллов – стабильная ситуация (родитель в ресурсе).

*Ответы на вопросы № 23 – выявление родительских ожиданий от занятий по образовательной программе.

*Ответы на вопросы № 23 – выявление родительских пожеланий.

Опросник «Сознательное родительство»

Автор методики: разработан М.С. Ермихиной под руководством Р. В. Овчаровой (2003)

Цель: Опросник реализует системный, диагностико - развивающий подход к оценке себя как родителя, родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций, ответственности, стиля семейного воспитания; к оценке источников знаний и представлений о родительстве.

Опросник реализует системный, диагностико - развивающий подход к оценке себя как родителя, родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций, ответственности, стиля семейного воспитания; к оценке источников знаний и представлений о родительстве. Предлагаемый опросник выполняет три функции: 1) диагностическую, 2) рефлексивную, 3) стимулирующую.

Данный опросник можно использовать при индивидуальной диагностике родителя для констатации осознанности родительства, а также при работе с супружеской парой, для оценки согласованности позиций обоих родителей и по различным компонентам субъективного аспекта родительства. Благодаря сравнительному анализу ответов супругов можно обнаружить конфликтные позиции, а также позиции супружеского несоответствия в компонентах родительства. Опросник имеет две формы — для отцов и матерей.

Вариант для мужчин

Инструкция. Отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа, который вам подходит более всего.

1. Стремитесь ли вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи?

- 1) Крайне редко.
- 2) Редко.
- 3) Иногда.
- 4) Не всегда.
- 5) Часто.

2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного беспокойства.

- 1) Не согласен.
- 2) Скорее не согласен.
- 3) Не уверен.
- 4) Скорее согласен.
- 5) Согласен.

3. Я смогу все простить своему ребенку.

- 1) Не согласен.
- 2) Скорее не согласен.
- 3) Не уверен.
- 4) Почти согласен.
- 5) Согласен.

4. Понимаете ли вы свою роль в укреплении семьи?

- 1) Не задумывался.
- 2) Не уверен, что могу что-то изменить.
- 3) От меня зависит не больше, чем от моей жены.
- 4) Понимаю.
- 5) Очень многое в моих силах.

5. Какую роль вам лучше удастся реализовать в семье (подчеркните 5 позиций):

мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера?

6. Как вы считаете, какую роль лучше удастся реализовать вашей супруге (подчеркните 5 позиций):
жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, советчика?
7. Сможете ли вы поступиться своими планами ради семьи?
- 1) Мне это сложно.
 - 2) Скорее не смогу.
 - 3) В определенных ситуациях это возможно.
 - 4) Скорее смогу.
 - 5) Смогу, для меня семья важнее всего.
8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить причину и избежать конфликтов в дальнейшем?
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам?
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
10. Считаете ли вы, что на ваше слово можно всегда положиться?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
11. Принимая какое-либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка?
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
12. Всегда ли контакты с женой и ребенком/детьми оставляют у вас приятные переживания?
- 1) Редко.
 - 2) Чаще нет.
 - 3) Иногда.
 - 4) Чаще да.
 - 5) Почти всегда.
13. Я уверен в себе как родитель, в своих силах и возможностях.
- 1) Нет, это неверно для меня.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) 50/50.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Да, это верно.
14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей?
- 1) Крайне редко.
 - 2) Нечасто.
 - 3) Иногда.
 - 4) Часто.

- 5) Практически всегда.
15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы.
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
16. Я чересчур снисходителен к домашним.
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
17. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным.
- 1) Нет, это неверно.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Скорее да.
 - 5) Да, это так.
18. Умеете ли вы понимать чувства членов своей семьи?
- 1) Мне это очень сложно.
 - 2) Далеко не всегда.
 - 3) Иногда.
 - 4) Довольно часто.
 - 5) Умею.
19. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
20. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка.
- 1) Почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка.
 - 2) Скорее это справедливо.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен: воспитывать ребенка должны оба родителя.
21. Вы хотели бы иметь: ни одного, 1, 2, 3, 4 и более детей (подчеркните).
22. Я готов отдать свое счастье ради счастья своего ребенка.
- 1) Готов.
 - 2) Скорее да.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Скорее нет.
 - 5) Не готов.
23. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка.
- 1) Согласен.
 - 2) Скорее согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Скорее не согласен.
 - 5) Не согласен.
24. Я искренен с супругой и ребенком/детьми.
- 1) Редко.
 - 2) Иногда.
 - 3) Не всегда.

- 4) Довольно часто.
5) Часто.
25. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества.
1) Нет.
2) Скорее нет.
3) Не знаю.
4) Скорее да.
5) Да.
26. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства?
1) Нет.
2) Скорее нет.
3) Не уверен.
4) Скорее да.
5) Может.
27. Считаю себя отзывчивым к призывам о помощи в своей семье.
1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
28. У вас возникает иногда желание побыть в одиночестве?
1) Да.
2) Нет.
29. Вам нравится проводить время в кругу семьи?
1) Очень редко.
2) Чаще нет.
3) Иногда.
4) Чаще да.
5) Нравится.
30. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать.
1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
31. Считаю себя компетентным родителем.
1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
32. Я способен признать свою неправоту в отношениях в семье.
1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
33. Я, как родитель, умею настоять на своем.
1) Почти всегда.
2) Часто.
3) Иногда.

- 4) Редко.
5) Нет, это мне несвойственно.
34. Я терпим к недостаткам членов моей семьи.
- 1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
35. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать.
- 1) Согласен.
2) Скорее согласен.
3) Не уверен.
4) Скорее не согласен.
5) Не согласен.
36. Согласны ли вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться?
- 1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
37. Любите ли вы иногда прихвастнуть?
- 1) Да.
2) Нет.
38. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
- 1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
39. Моя жена и я обычно обговариваем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания.
- 1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
40. Можете ли вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя?
- 1) Да.
2) Нет.
41. По своей натуре я доброжелателен.
- 1) Не согласен.
2) Скорее не согласен.
3) Не уверен.
4) Почти согласен.
5) Согласен.
42. Родитель должен пользоваться уважением в семье.
- 1) Не обязательно.
2) Редко.
3) Иногда.

- 4) Часто.
 - 5) Всегда.
43. Люблю опекать.
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
44. Иногда вы ведете себя несдержанно?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
45. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме.
- 1) Согласен.
 - 2) Скорее согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Скорее не согласен.
 - 5) Не согласен.
46. Согласны ли вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье?
- 1) Не согласен.
 - 2) Скорее не согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Почти согласен.
 - 5) Согласен.
47. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на боте.
- 1) Нет, работа не менее важна, чем семья.
 - 2) Не уверен.
 - 3) 50/50.
 - 4) Скорее да.
 - 5) Полностью согласен.
48. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей.
- 1) Согласен.
 - 2) Скорее согласен.
 - 3) Не уверен.
 - 4) Скорее не согласен.
 - 5) Не согласен.

Вариант для женщин

Инструкция. Отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа, который вам подходит более всего.

1. Стремитесь ли вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи?

- 1) Крайне редко.
- 2) Редко.
- 3) Иногда.
- 4) Не всегда.
- 5) Часто.

2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного беспокойства.

- 1) Не согласна.
- 2) Скорее не согласна.
- 3) Не уверена.
- 4) Скорее согласна.
- 5) Согласна.

3. Я смогу все простить своему ребенку.

- 1) Не согласна.
- 2) Скорее не согласна.
- 3) Не уверена.
- 4) Почти согласна.
- 5) Согласна.

4. Понимаете ли вы свою роль в укреплении семьи?

- 1) Не задумывалась.
- 2) Не уверена, что могу что-то изменить.
- 3) От меня зависит не больше, чем от моего мужа.
- 4) Понимаю.
- 5) Очень многое в моих силах.

5. Какую вам роль лучше удастся реализовать в семье (подчеркните 5 позиций):

жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, наставника, советчика?

6. Как вы считаете, какую роль лучше удастся реализовать вашему суп-ругу (подчеркните 5 позиций):

мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера?

7. Сможете ли вы поступиться своими планами ради семьи?

- 1) Мне это сложно.
- 2) Скорее не смогу.
- 3) В определенных ситуациях это возможно.
- 4) Скорее смогу.
- 5) Смогу, для меня семья важнее всего.

8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить их причину и избежать конфликтов в дальнейшем?

- 1) Не согласна.
- 2) Скорее не согласна.
- 3) Не уверена.
- 4) Почти согласна.
- 5) Согласна.

9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам?

- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
10. Считаете ли вы, что на ваше слово можно всегда положиться?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
11. Принимая какое-либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка?
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
12. Всегда ли контакты с мужем и ребенком/детьми оставляют у вас приятные переживания?
- 1) Редко.
 - 2) Чаще нет.
 - 3) Иногда.
 - 4) Чаще да.
 - 5) Почти всегда.
13. Я уверена в себе как родитель, в своих силах и возможностях.
- 1) Нет, это неверно для меня.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) 50/50.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Да, это верно.
14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей?
- 1) Крайне редко.
 - 2) Нечасто.
 - 3) Иногда.
 - 4) Часто.
 - 5) Практически всегда.
15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы?
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
16. Я чересчур снисходительна к домашним.
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
17. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным.
- 1) Нет, это неверно.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Скорее да.

- 5) Да, это так.
18. Умеете ли вы понимать чувства членов своей семьи?
- 1) Мне это очень сложно.
 - 2) Далеко не всегда.
 - 3) Иногда.
 - 4) Довольно часто.
 - 5) Умею.
19. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
20. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка.
- 1) Почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка.
 - 2) Скорее это справедливо.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна: воспитывать ребенка должны оба родителя.
21. Вы хотели бы иметь:
ни одного, 1, 2, 3, 4 и более детей (подчеркните).
22. Я готова отдать свое счастье ради счастья своего ребенка.
- 1) Готова.
 - 2) Скорее да.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Скорее нет.
 - 5) Не готова.
23. Иногда необходимо, чтобы родители сломали волю ребенка.
- 1) Согласна.
 - 2) Скорее согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Скорее не согласна.
 - 5) Не согласна.
24. Я искренна с супругом и ребенком/детьми.
- 1) Редко.
 - 2) Иногда.
 - 3) Не всегда.
 - 4) Довольно часто.
 - 5) Часто.
25. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества.
- 1) Нет.
 - 2) Скорее нет.
 - 3) Не знаю.
 - 4) Скорее да.
 - 5) Да.
26. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства?
- 1) Нет.
 - 2) Скорее нет.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Скорее да.
 - 5) Может.
27. Считаю себя отзывчивой к призывам о помощи в своей семье.
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.

- 4) Почти согласна.
5) Согласна.
28. У вас возникает иногда желание побыть в одиночестве?
1) Да.
2) Нет.
29. Вам нравится проводить время в кругу семьи?
1) Очень редко.
2) Чаще нет.
3) Иногда.
4) Чаще да.
5) Нравится.
30. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать.
1) Не согласна.
2) Скорее не согласна.
3) Не уверена.
4) Почти согласна.
5) Согласна.
31. Считаю себя компетентным родителем.
1) Не согласна.
2) Скорее не согласна.
3) Не уверена.
4) Почти согласна.
5) Согласна.
32. Я способна признать свою неправоту в отношениях в семье.
1) Не согласна.
2) Скорее не согласна.
3) Не уверена.
4) Почти согласна.
5) Согласна.
33. Я, как родитель, умею настоять на своем.
1) Почти всегда.
2) Часто.
3) Иногда.
4) Редко.
5) Нет, это мне несвойственно.
34. Я терпима к недостаткам членов моей семьи.
1) Не согласна.
2) Скорее не согласна.
3) Не уверена.
4) Почти согласна.
5) Согласна.
35. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать.
1) Согласна.
2) Скорее согласна.
3) Не уверена.
4) Скорее не согласна.
5) Не согласна.

36. Согласны ли вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться?
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
37. Любите ли вы иногда прихвастнуть?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
38. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
39. Мой муж и я обычно обговариваем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания.
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
40. Можете ли вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя?
- 1) Да.
 - 2) Нет.
41. По своей натуре я доброжелательна.
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
42. Родитель должен пользоваться уважением в семье.
- 1) Не обязательно.
 - 2) Редко.
 - 3) Иногда.
 - 4) Часто.
 - 5) Всегда.
43. Люблю опекать.
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
44. Иногда вы ведете себя несдержанно?
- 1) Да.
 - 2) Нет.

45. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме.
- 1) Согласна.
 - 2) Скорее согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Скорее не согласна.
 - 5) Не согласна.
46. Согласны ли вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье?
- 1) Не согласна.
 - 2) Скорее не согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Почти согласна.
 - 5) Согласна.
47. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на работе.
- 1) Нет, работа не менее важна, чем семья.
 - 2) Не уверена.
 - 3) 50/50.
 - 4) Скорее да.
 - 5) Полностью согласна.
48. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей.
- 1) Согласна.
 - 2) Скорее согласна.
 - 3) Не уверена.
 - 4) Скорее не согласна.
 - 5) Не согласна.

Обработка результатов

1. Начать обработку лучше с подсчета баллов по шкале в соответствии с ключом:

- а) ответы «нет» на вопросы №: 19, 28, 37, 40, 44;
- б) ответ «да» на вопрос № 10.

При сумме баллов более 5 ответы опросника имеет смысл считать недостоверными.

2. Каждому перечню ответов соответствует прямая шкала пере-вода вербальных оценок в балльные, то есть выбору первой позиции среди вариантов ответов присуждается 1 балл, второй – 2 балла, третьей – 3 балла, четвертой – 4 балла, пятой – 5 баллов. Исключение составляют вопросы № 5, 6, 21.

3. Сумма баллов подсчитывается отдельно по каждой шкале соответственно ключу:

- родительские позиции – 2, 11, 17, 25, 33, 42;
- родительские чувства – 3, 12, 18, 26, 34, 43;
- родительская ответственность – 4, 13, 20, 27, 35, 45;
- родительские установки и ожидания – 5, 6, 21, 29, 36, 46;
- семейные ценности – 7, 14, 22, 30, 38, 47;
- стиль семейного воспитания – 8, 15, 23, 31, 39, 48;
- родительское отношение – 1, 9, 16, 24, 32, 41.

4. Вопросы № 5, 6: оценивается совпадение выбранных позиций обоих партнеров, где каждое оценивается 1 баллом. Соответственно сумма баллов по этим вопросам будет совпадать в семейной паре, как у мужчины, так и у женщины.

5. В вопросе № 21 совпадение выбранной позиции с партнером оценивается 5 баллами, любое другое несовпадение – 1 баллом.

Чем больше количество баллов, тем выше уровень осознанности родительства. Соответственно чем выше оценка по конкретной шкале, тем выше уровень осознанности конкретного компонента родительства.

3.2 Промежуточное тестирование

Тест контроля усвоения знаний к части программы «Семейная система»

Имя _____ Дата _____

1. Опишите адекватную модель иерархии в семье _____

2. Перечислите какие могут быть нарушения в семейной системе между родителями и детьми _____

3. По мнению Гэри Чемпмена существует «5 языков любви», которые могут скорректировать отношения в паре. Отметьте, какие из перечисленного сюда не относятся.
 - a) Подарки
 - b) Помощь
 - c) Приятный сюрприз
 - d) Прикосновения
 - e) Время
 - f) Семейная фотосессия
 - g) Слова поощрения
4. Какая главная задача матери ребенка первого года жизни?
 - a) быть настроенной на ребенка, правильно понимать его сигналы и адекватно удовлетворять его потребности
 - b) устанавливать порядки и основы семьи, основанные на справедливости
 - c) не мешать, не тормозить развитие своего ребенка
5. К чему стремится ребенок от года до 3 лет?
 - a) Обучение, познание
 - b) Игра, самостоятельность
 - c) Общение, понимание других людей
6. В каком возрасте влияние родителей на ребенка перестает быть определяющим и какие фигуры влияния появляются
 - a) 3-6 лет, появляются фигуры братьев, сестер, сверстников
 - b) 12-20 лет, появляются фигуры группы сверстников
 - c) 6-12 лет, появляются фигуры друзей, учителей

7. Что вам больше всего откликнулось при прохождении этой части программы?

Ключ к тесту контроля усвоения знаний к части программы «Семейная система»

1. Родители – главные, они основа и фундамент каждого дома. Дети участвуют в жизни семьи, но не определяют ее. Старшие по возрасту дети в семье имеют преимущество перед младшими.
2. Ребенок ощущает себя выше родителей, ребенок «усыновляет» собственных родителей, родитель воспринимает ребенка как равного, родитель делает из ребенка символического партнера
3. с) f)
4. а)
5. b)
6. с)

Тест контроля усвоения знаний к части программы «Привязанность»

Имя _____ Дата _____

1. Что такое привязанность? _____

2. Кто сказал «Лучший способ сделать детей хорошими – сделать их счастливыми»

3. Когда по утверждению Дж.Боули активизируется поведение привязанности?

4. Дается ли ребенку привязанность по факту рождения? _____
5. Что закладывает в ребенке надежная привязанность _____

6. Что означает высказывание: Природой в младенце заложена «программа самоуничтожения». _____

7. Какой возрастной период является самым важным для формирования человека? _____

8. Какая установка (мысли) матери или отца во время беременности являются разрушительными для плода? _____

9. Что мешает выстраиванию безопасных отношений привязанности между родителями и новорожденным ребенком? _____
10. Какие существуют типы привязанности? _____

11. Что вам больше всего откликнулось при прохождении этой части программы?

Ключ к тесту контроля усвоения знаний к части программы «Привязанность»

1. Это взаимный процесс образования эмоциональных связей между людьми, которые сохраняются неопределенное время, даже если люди разъединены.

2. Оскар Уайльд
3. Поведение привязанности активизируется всякий раз, когда ребенок переживает состояние тревоги.
4. Нет, привязанность формируется в ежедневном взаимодействии взрослого и малыша.
5. Надежная привязанность закладывает в ребенке способность любить, понимать собственные чувства, контролировать эмоции, получать знания, логически мыслить.
6. Если о ребенке некому позаботиться, брошенного родителями у него блокируется развитие, падает иммунитет, ресурсы организма истощаются.
7. Это время от зачатия и примерно до трех лет.
8. Установка «Я не хочу ребенка».
9. Чувства родителей отвержение, тревога, печаль, депрессия, массивные личные потребности.
10. Всегда сохранять ответственность за воспитание ребенка за собой, быть рядом с ребенком лично как минимум в первый год его жизни, наблюдать за своим ребенком, чтобы улавливать его потребности, поддерживать тактильный контакт с ребенком, с учетом его желаний, избегать длительных расставаний с ребенком до 3-х лет, оставлять ребенку пространство для изучения окружающего мира, создать для ребенка безопасную среду как основу развития.
11. Безопасный (надежный) паттерн привязанности «В»
 Небезопасный тип привязанности избегающего вида «А»
 Небезопасный тип тревожно – сопротивляющегося вида «С»

Тест контроля усвоения знаний к части программы «Детская психологическая травма»

Имя _____ Дата _____

1. Какое понятие раскрывает данное определение:

Вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику это _____

2. Перечислите основные факторы, обуславливающие психологическую травматизацию ребенка

3. Дополните формы жестокого обращения

А) Физическое насилие

Б) Сексуальное насилие

В)

Г)

4. К каким последствиям приводит детская психологическая травма?

5. Влияет ли стресс на развитие мозга?

А) Да

Б) Нет

6. Такие события как переезд, развод, «родительские директивы» относятся к

А) «Большим» травмам

Б) «Малым» травмам

7. Что такое «родительские директивы»?

7) Перечислите родительские директивы

8. Взрослые, пережившие в детстве множество травмирующих событий, нередко сами становятся склонны к насилию, подвержены тяжелым заболеваниям, страдают от депрессий, чаще других кончают жизнь самоубийством?

- А) Да
Б) Нет

9) Расставьте по порядку уровни развития мозга, начиная с нижнего уровня _____

1. ствол головного мозга
2. кора головного мозга
3. средний или рептильный мозг
4. лимбическая система

10. Как расшифровывается НДО? _____

11. Что вам больше всего откликнулось при прохождении этой части программы?

Ключ к тесту контроля усвоения знаний к части программы «Детская психологическая травма»

1. Психологическая травма
2. Жестокое обращение, сбой привязанности, «малые», «большие» и «повторяющиеся» травмы.
3. А) Физическое насилие
Б) Сексуальное насилие
В) Психологическое насилие
Г) Пренебрежение
4. Задержка развития, болезни, расстройство личности.
5. Да
6. Б) «Малые» травмы
7. «Родительские директивы» это многократно повторенные негативные установки, родительские внушения.
8. А) Да
9. 1-3-4-2
10. негативный детский опыт

Текущий контроль усвоения знаний по теме: «Трудное поведение»

Имя _____ Дата _____

1. Как называют детей, поведение которых отклоняется от общепринятых норм в процессе социализации? _____

2. Что относится к проявлениям трудного поведения ребенка?

3. Дополните список причин трудного поведения детей

- А) Врожденный темперамент
Б) Непоследовательность в воспитании
В) Возможные сбои в привязанности

Г) Последствия психологических травм

Д)

Е)

4. Перечислите причины трудного поведения родителей

5. Для регулирования поведения детей, какие формы наказания допустимы?

6. Вредят ли ожидания родителей детско-родительским отношениям?

А) Нет

Б) Да

7. Какой стиль воспитания является самым благоприятным для развития личности ребенка?

8.) К какому стилю воспитания относятся данные признаки? _____

А) Чрезмерное и тревожное внимание родителей по отношению к ребенку

Б) Желание оградить ребенка от любой возможности и мнимой опасности.

В) Тотальный контроль над ребенком без учета его интересов.

Г) Отсутствие права выбора ребенка, навязывание ему своей картины мира

Д) Возложение ответственности на ребенка за настроение и чувства родителей.

Е) Ограждение от всех трудностей и задач.

9. К чему приводят физические и моральные наказания ребенка родителем?

10. Дополните список «хороших технологий» коммуникаций:

А) Осознание причины

Б) «Я-сообщения»

В) Личный пример

Г) Положительное подкрепление

Д)

Е)

11. Перечислите ненасильственные методы воспитания

12. Что вам больше всего откликнулось при прохождении этой части программы?

Ключ к тесту контроля усвоения знаний к части программы «Трудное поведение»

1. Трудными

2. Агрессия, ложь, воровство, капризы, истерики, тревожность, школьные трудности, девиантное поведение, суицидальное поведение, склонность к риску, сексуализированное поведение, ранняя алкоголизация и наркотизм, зависимости.

3. Д) Не удовлетворенные потребности

Е) Возрастные кризисы детей

4. Родитель находится не в ресурсном состоянии, не учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка, не имеет собственного положительного опыта детства.

5. Ограничения или исключение вредоносных стимулов

- 6. Б) Да
- 7. Демократический
- 8. Гиперопека
- 9. А) К детской психологической травме
Б) К нарушению детско-родительским отношениям
- 10. Д) Активное слушание
Е) Естественные последствия
- 11. Вежливые просьбы, похвала, анализ поведения, утешение, уговоры.

Текущий контроль усвоения знаний по теме: «Подростковый возраст»

1. Приведите пример негативных предписаний взрослых
-

2. Что такое сепарация?

- а) Доверительные отношения между родителем и ребенком
- б) Процесс отделения ребенка от родителей

3. Продолжите фразу:

Жизнестойкость-это...

- а) способность человека найти выход из любой ситуации, несмотря на последствия, даже негативные для себя и других
- б) это-выносливость или устойчивость, способность человека выдерживать стрессовые состояния и сохранять при этом внутреннюю стабильность

4. Выберите три основных компонента жизнестойкости

- а) Вовлеченность
- б) Любовь
- в) Гиперопека
- г) Контроль
- д) Принятие риска

5. Возможна ли успешная сепарация, если к ней не готовы родители?

- а) Да
- б) Нет

6. Что такое свобода? Какой бы ответ вы хотели услышать от своего подростка:

- а) Свобода - это всегда ответственность.
- б) Свобода - это всегда независимость.

7. Что вам больше всего откликнулось при прохождении этой части программы?

Ключ к тесту контроля усвоения знаний к части программы «Подростковый возраст»

1. Заклятия – негативные определения типа

Проклятия — пожелание ущерба

Негативные пророчества – ребенку сообщают, что его ждет в будущем

Стопперы (от слова стоп) – сообщения, в том или ином виде указывающие, чего нельзя делать

2. б) Процесс отделения ребенка от родителей

3. б) это - выносливость или устойчивость, способность человека выдерживать стрессовые состояния и сохранять при этом внутреннюю стабильность

4. а) Вовлеченность

г) Контроль

д) Принятие риска

5. б) Нет

6. а) Свобода- это всегда ответственность

3.3. Итоговая аттестация

Анкета по итогам прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

1. Ваше имя _____
2. Дата заполнения _____
3. Актуальна ли была для вас программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»?

4. Что интересного вы узнали в процессе обучения по программе «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

5. Чему вы научились в процессе обучения и прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»?

6. Какие навыки вы приобрели:

7. Оцените качество Ваших отношений на данный момент, по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем

Качество отношений с супругом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с несовершеннолетними детьми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с собственными родителями:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до 10, где 0 – критичная ситуация, Вы не в ресурсе («мне плохо», «я не справляюсь»), 10 – Вы в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Оцените, насколько часто, после прохождения программы, Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей. Для оценки используйте следующую шкалу:

- 5 баллов – каждый день
- 4 балла – 3-4 раза в неделю
- 3 балла – 3-4 раза в месяц
- 2 балла – реже 1 раза в месяц
- 1 балл – никогда

методы	баллы	методы	баллы
Приказы, команды		Обзывание, насмешка	
Нотации, поучения		Обида на ребенка	
Вежливые просьбы		Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)	
Уговоры			
Угрозы		Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)	
Предупреждения			
Советы, готовые решения		Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.)	
Критика			
Похвала		Подарки	
Анализ поведения			
Обращение в шутку			
Утешение			

10. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

11. Опишите, пожалуйста, как изменилась Ваша проблема, которую Вы испытывали перед началом прохождения программы

12. Что бы вы хотели добавить в данную программу или изменить

Обработка результатов

*Ответы на вопросы: № 1,2, – сбор общих сведений о родителе.

*Ответы на вопросы № 3,4,5,6- анализ ответов позволяет выявить, какие изменения произошли в родительских компетенциях.

*Ответы на вопросы № 7 – степень удовлетворенности качеством отношений, где:

1 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с супругом;

2 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с несовершеннолетними детьми;

3 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с собственными родителями.

От 1 до 3 баллов - низкий уровень удовлетворенности качеством отношений;

от 4 до 7 баллов – средний уровень удовлетворенности качеством отношений;

от 8 до 10 баллов – высокий уровень удовлетворенности качеством отношений

*Ответ на вопрос № 9 – анализ методов воспитания у родителя.

Интерпретация ответов позволяет определить, насколько часто родители используют насильственные и ненасильственные методы воспитания детей.

*Ответы на вопросы № 8 – анализ ответа позволяет оценить ресурсное состояние родителя по шкале от 1 до 10, где:

От 1 до 3 баллов – критическая ситуация (родитель не в ресурсе);

От 4 до 7 баллов – нестабильная ситуация (родитель справляется, но необходима помощь);

От 8 до 10 баллов – стабильная ситуация (родитель в ресурсе).

Ответ на вопрос №10 – выявление психоэмоционального состояния родителя.

*Ответ на вопрос № 11 – позволяет выявить, насколько удалось родителю преодолеть трудности и решить проблемы во взаимоотношениях с членами семьи при прохождении обучения по образовательной программе.

*Ответ на вопрос № 12 – позволяет выявить родительские пожелания.

3.4. Конспект занятий

Занятие № 1 Вводное занятие, знакомство с клубом «Азбука осознанного родительства»

Ход занятия:

1. Вводная часть

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше в теме родительства. Сегодня мы с вами познакомимся с новой технологией формирования осознанного родительства по программе «Азбука счастливой семьи».

Ведущий: для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений.

- Два слова, которыми можно описать моего ребенка ...
- Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как ...
- Больше всего мне в моем ребенке нравится ...
- Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда ...

Правила работы группы

Ведущий: для того, чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли и чувства. Это требует особой безопасной обстановки, которая нуждается в упорядочении. Поэтому я как ведущий предлагаю несколько правил:

○ **Право говорящего.** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

○ **Правило поднятой руки.** Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая — чтобы не перебивали говорящего, вторая — чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осененный» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

○ **Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеку в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему поселку. Это правило не касается информации о проблеме, которой посвящен наш тренинг. Информацию можно и нужно распространять и пропагандировать!

○ **«Не давать оценок».** Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаю себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты - дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

○ **Право ведущего.** Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

○ **Пунктуальность.** Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.

Ведущий предлагает участникам группы подумать, какие еще правила им хотелось бы добавить в список. Все правила записываются на флипчарт/магнитно-

маркерную доску. К ним можно будет возвращаться на любом занятии, если они будут нарушаться.

2. Основная часть

Ведущий: А сейчас проведем разминку. Я предлагаю вам разные вопросы, ответы на которые вы будете давать не словами, а выполняя определенные движения.

- кто считает, что быть родителем это очень сложный труд — похлопайте;
- кто считает, что ребенку, достигшему подросткового возраста, можно постепенно передавать взрослую ответственность — потопайте;
- кто считает, что детей обязательно нужно наказывать — поднимите правую руку вверх;
- кто считает, что самое важное это, чтобы ребенок всегда был послушным — поднимите левую руку вверх и так далее.

- **Знакомство с книгой «Азбука счастливой семьи» Автор Диана Машкова.** Ведущий рассказывает о структуре книги, главах и практических заданиях, которые содержит книга.

- **Упражнение «Погружение в детство».**

- **Цель:** помочь участникам вспомнить себя в детстве.

- — Давайте вспомним себя в детстве. Закройте глаза. Вам 5 лет, вы дома, играете в свою любимую игрушку. Вспомните атмосферу, в которой вы чаще всего находились, ваше настроение. А теперь откройте глаза и продолжите незаконченные предложения.

Родителям раздаются заранее подготовленные распечатки с пропущенными словами:

— В детстве я был (а)..... ребенком.

— Моя мама часто меня.....

— Я очень боялась.....

— Дома я чувствовала себя.....

— Больше всего на свете я любила.....

— Самое запоминающее событие из моего детства.....

— Я считаю, что мое детство было....

(Это упражнение выполняется быстро, родителям не дается времени на раздумья. Направлено на работу подсознания. После упражнения участники высказывают свое мнение, делятся мыслями и переживаниями.)

- **Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все» (автор колоды К. Крюгер.)**

Ведущий: хочу вас сегодня познакомить с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Метафорические ассоциативные карты (МАК) - набор карт или открыток, на которых изображены разного рода события, фигуры, лица, природа, предметы, животные, абстракции. Популярность метафорических карт растет с каждым годом. Их существует большое количество, как для взрослых, так и для детей. В своей работе мы используем их при проведении тренинговых занятий с детьми, родителями на развитие коммуникативных качеств, а также развитие творческого потенциала детей и взрослых. А также в индивидуальном консультировании.

- А теперь я предлагаю вам выполнить проекционную технику. Для того чтобы понять данную технику, мы с вами сейчас потренируемся, выстраивая ассоциации к картинкам. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все».

Карты разложены на столе в открытую. Ведущий предлагает в открытую выбрать из колоды карту с образом, на который, как вам кажется, вы похожи больше всего. Выбрать – это значит посмотреть карты и найти интуитивно наиболее похожую на себя.

1. Задайте вопросы по карте: в чем моя сильная сторона? Что у меня хорошо получается делать?

2. Что вы видите?

3. Какие чувства вызывает у вас эта карта?

4. Какая ассоциация-метафора рождается у вас, глядя на эту карту?

5. Определите, какая черта в вас развита наиболее сильно, какая черта доминирует.

Обсуждение в группе.

3. Завершающая часть.

- **Ресурсное упражнение** «Вопросы, которые помогут разобраться в себе»

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

Кто я?

Чем я в себе горжусь?

К чему я стремлюсь?

Что у меня лучше всего получается?

Что у меня получается хуже всего?

Кем я восхищаюсь?

Что мне в себе нравится?

Что мне в себе не нравится?

Что другим не нравится во мне?

Что другим нравится во мне?

Чего я избегаю?

Что нового вы узнали о себе? Поделитесь, пожалуйста, своими открытиями»

- **Домашнее задание:** составить генеалогическое древо семьи.

- **Обратная связь.**

«Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече?»

«С чем вы сегодня уходите?»»

Занятие № 2

Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?

Цели: передача родителям знаний о важности семейной системы; укрепление традиционных семейных ценностей; повышение родительской осознанности; профилактика семейного неблагополучия; формирование детско-родительских отношений.

Задачи:

1. создание образа осознанного родителя, формирование представлений о важности партнерства матери и отца.
2. анализ психологического благополучия своей семьи, информирование о способах укрепления отношений между родителями
3. формирование представлений об иерархии, о границах и правилах, анализ семейной иерархии.
4. анализ прошлого своей семьи

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи», листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки, доска и маркеры.

1. Вводная часть.

• Ведущий приветствует родителей, напоминает об основных правилах безопасных и доверительных отношений участников группы, информирует о теме и целях занятия.

Ведущий: задумывались ли вы до рождения своих детей о том, каким родителем вы хотите стать?

Ответы родителей фиксируются на доске. Принимаются все варианты без критики и осуждений. Обсуждается получившийся перечень.

Ведущий: как не удивительно, но ответ на этот вопрос во многом зависит от вашего прошлого, от того, какой опыт отношений сложился между родителями и детьми. Бывает так, что ожидание и реальность в родительстве расходятся. Что мы представляли себе и какими мы стали – порой две разные вещи. Почему это происходит? Срабатывают так называемые «сценарий» и «антисценарий».

Сценарий - шаблон поведения, передающийся из поколения в поколение. Например, думаем, что не совершим ошибок собственных родителей, но с появлением детей осознаем, что ведем себя также, используя те же выражения, манеру общения.

Антисценарий - попытка что-то сделать не так, как было принято в семье. Чтобы вырасти физически и психически крепким, умственно развитым, уверенным в себе и целеустремленным, необходима заботливая, любящая семья! Именно в семье ребенок получает опыт, знания, чтобы расти уверенным. Без прошлого нет будущего. Каждому человеку необходимо знать информацию о предках, секреты, «скелеты в шкафу» могут стать источником проблем, например, хронические заболевания, различные виды зависимостей. В 18-19 веках прежде, чем послать сватов, семья обязательно узнавала возможности, проблемы семьи, так как именно прошлое порождает будущее. Благополучие в современном мире часто путают с материальными благами, однако, деньги не гарантируют счастья и гармонии. В семейной жизни благополучие — это хорошие взаимоотношения.

Есть несколько критериев, из которых оно складывается:

1. Самооценка. Каждому члену семьи необходима высокая самооценка, она рождается из безусловного принятия.
2. Коммуникации. Доверительное отношение, ясное, четкое, конкретное общение, без опасений и страха.
3. Правила. Гибкие, гуманные, исходящие из ценностей семьи.
4. Связь с социумом. Открытые, доверительные социальные связи, уважение к окружающим.

Именно мы, родители, закладываем рисунок судьбы своих детей, добавляя прочные или наоборот тонкие нити во взаимоотношениях.

2. Основная часть

- **Задание «Письмо предкам».** Необходимо написать письмо, в котором вы благодарите своих родственников, предков за ресурсы, переданные вам, за то, чем гордитесь или попросить прощения, помощи.

- Чтение истории Антонины и обсуждение в группе. (Стр.49, «Азбука счастливой семьи»).

- Сбои в семейной системе

Важнейшие составляющие семьи — это иерархия (система авторитетов) и границы, без них нет чувства безопасности. Детям необходима забота и защита взрослых, полученную любовь и знания в дальнейшем они передадут своим детям. Однако, гармоничные конструкции семей встречаются довольно-таки редко, часто происходит сбой.

1. Ребенок ощущает себя выше родителей. В этом виде нарушения дети испытывают стыд за своих родителей, критикуют родителей, могут испытывать неприязнь и даже ненависть. Как итог- происходят ссоры между детьми и родителями, а в дальнейшем и ссоры с руководителями на работе. Дети чувствуют себя «крайними», большой риск не реализоваться в профессии и личной жизни. (*История Алексея, стр.52*)

2. Дети «усыновляют» собственных родителей. В этом виде нарушения иерархии родителей и детей меняются местами. Дети берут на себя ответственность за инфантильных родителей. Как итог- ребенок жертвует собой и своим будущим в угоду родителю. (*История Даши, стр. 53*).

3. Родитель воспринимает ребенка как равного. Родитель воспринимает ребенка как равного, отказываясь воспринимать его как более слабого и беззащитного. Важно помнить, что ребенком нельзя прикрываться как щитом, как итог- дети испытывают сильное чувство вины за то, что не в силах изменить. (*История Ольги, стр. 53*)

4. Родитель делает из ребенка символического партнера. Родители делятся с ребенком проблемами, возникающими со второй половиной, но у ребенка нет опыта и сил! Символическое партнерство блокирует личную жизнь родителя и вносит значительные трудности в жизнь ребенка. (*История Максима, стр. 54*)

Педагог: - Зачем нужны границы в семье? Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию.

В конце обсуждения педагог подводит итог о том, что важно учить ребенка уважать границы других людей. Показывать, что все люди имеют право на свои взгляды, интересы и собственную жизнь. Есть физические границы — тело, вещи, пространство. А есть психологические — время, чувства, ценности, принципы, нормы. Ни то, ни другое нельзя нарушать, а на всякое «пересечение границы» должно быть получено разрешение. Как в речи, так и в поведении. Причём усваивается лучше всего то, как взрослые поступают сами по отношению к ребёнку.

- Водущий: Детям необходимы границы! Когда в семье не установлены четкие правила, ребенок не понимает, что можно делать, а чего нельзя. Самостоятельно. В силу возраста. это дети определить не могут. «Безграничное» воспитание — это безразличное воспитание. При этом важно не путать правила и последствия с авторитарностью.

Важно:

- научиться самим и научить детей уважать границы других людей (история семейного психолога, стр. 58);
- обозначить границы в отношениях с близкими (история трех поколений, стр. 59);
- учить отстаивать собственные границы (история бабушки и внучки, стр.60);
- ограничивать и контролировать.

Водущий: крайне важно обозначить внешние границы «дом-общество». Эти границы бывают разных видов:

- Здоровые границы: родители сами решают вопросы воспитания, стремятся их осуществить;

- Жесткие границы: в семье затруднено взаимоотношение с внешним миром, у членов семьи развит страх общения, внутри семья едина. Но есть уверенность, что в одиночку они не смогут выжить. Взрослые видят выход- алкоголь, компьютерные игры, наркотики и т.д.;

- Размытые границы: много внешних контактов, недостаточно контактов внутри семьи (часто оба родителя –зависимые, дом- «проходной двор»).

Подумайте, какие границы в вашей, настоящей семье и какие границы были в семье, когда вы были ребенком.

Счастливое детство начинается с гармонии в отношениях родителей. Порой дети ставят перед родителями не простые задачи, и решать их нужно сообща. Ребенок чувствует взаимосвязь родителей. Семья для него - весь мир!

Доктор философии Герри Чепмен дает простой инструмент для корректировки отношений в паре, назвав его «Пять языков любви»:

1. *Слова поощрения* (говорить о достоинствах партнера, а не о недостатках, поощрять, а не наказывать).

2. *Время* (Слушать и слышать партнера, не давать советы, а выслушивать, разделить боль, поддержать)

3. *Подарки* (цветы, открытки и т.д.)

4. *Помощь* (любая, в готовке, уборке и т.д.)

5. *Прикосновения* (минимум 8 объятий в день!)

3. Завершающая часть.

- **Ресурсное упражнение «На что похожа моя любовь»** Материал: бумага А4, фломастеры, цветные карандаши. Если у кого-то нет способностей к рисованию, можно предложить старые журналы и найти похожий на воображаемый образ там. Ведущий предлагает участникам пофантазировать и изобразить образ своей любви. Далее педагог предлагает показать рисунки, а желающим дает слово высказаться.

- **Ресурсное упражнение «Точка опоры»**

Ведущий: Любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Это может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях; ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды. Для упражнения нужно нарисовать круг и разделить его на 5-6 секторов. Обозначить сегменты. Например, «любовь» (вписать имена тех, кто вас любит); «уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает); «свобода» (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно); «защищенность» (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем ты себя чувствуете в безопасности). И дальше по личному усмотрению. Родители выполняют задание каждый самостоятельно.

Внимательно посмотрите на списки имен людей, которые у вас получились. Это те люди, на которых вы можете положиться в трудной ситуации.

- **Обратная связь.**

Ведущий: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

Ведущий благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме и дает домашнее задание (Проанализировать внешние и внутренние границы в своей семье и семье своих родителей, описать «Мой язык любви» и «Язык любви партнера»).

Занятие №3

Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?

Цели: передача родителям знаний о важности семейной системы; укрепление традиционных семейных ценностей; повышение родительской осознанности; профилактика семейного неблагополучия; улучшение детско-родительских отношений.

Задачи:

1. создание образа осознанного родителя, формирование представлений о важности партнерства матери и отца.
2. анализ психологического благополучия своей семьи, информирование о способах укрепления отношений между родителями.
3. формирование представления о родительском ресурсе, о возрастных этапах взросления ребенка.
4. анализ прошлого своей семьи.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи», листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

1. Вводная связь

- Ведущий приветствует родителей, говорит об основных правилах безопасных и доверительных отношений участников группы, информирует о теме и целях занятия.

- **Ресурсное упражнение «Маленькие радости»**

Материал: бумага А4, ручки.

Ведущий предлагает: Напишите, пожалуйста, список «10 способов порадовать/отвлечь себя прямо сейчас, не откладывая». Предлагает выбрать из этого списка три «маленькие радости», которыми родители порадуют себя сразу после завершения родительского собрания.

Педагог предлагает каждому по кругу обсудить разные варианты «маленьких радостей».

2. Основная часть

Ведущий: вспомните, пожалуйста, свое детство. Глядя на своих родителей, возникала ли у вас мысль, что родителями быть трудно? Какие сложности вы наблюдали в жизни своих родителей? А с какими трудностями столкнулись сами? Ответы родителей фиксируются на доске/флипчарте. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий просит желающих озвучить свои мысли.

Ведущий: Кому в первую очередь нужно помогать в семье: родителям или ребенку? Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения педагог подводит итог, о том, что, прежде всего, родители должны заботиться о себе. «Сначала маску надеваем на себя, затем на ребенка».

(Книга «Азбука счастливой семьи», Д. Машковой, История Маши и Леши, стр. 82)

Ведущий: Построение благополучной семьи – одно из самых сложных дел на свете, и оно всегда предполагает усилия двух людей: матери и отца, какие ресурсы для этого необходимы:

1. Благополучие семьи (достаток, совместное времяпровождение)

(История Дениса, стр. 85)

2. Снятие чувства вины (только осознание ошибок, прощение себя за них)

(История Дианы, стр. 86)

3. Принимающее общество

(История Даши, стр. 91)

4. Забота о себе

(История Маши, стр. 92)

5. Время вдвоем с супругом, необходимость «вынырнуть» из руины (можно составить план действий)

(История семейной пары, стр. 94)

6. Творчество и созидание

(История Маши и Павла, стр. 95)

• Практики на укрепление себя, отношений с близкими и детьми:

1. Когда вы почувствуете сильную усталость или раздражение прервите свои дела, как бы важны они не были.
2. Скажите близкому взрослому человеку (не ребенку!) о том, что вы сильно устали, раздражаетесь из-за истощения и просите его вам помочь
3. Передайте близкому взрослому ответственность, чтобы вы могли побыть в тишине, наедине с собой хотя бы 15-20 минут (гаджеты нужно исключить). Полежите с закрытыми глазами. Выпейте чаю. Примите ванну. Или сделайте то, что поможет вам отдохнуть. Только когда почувствуете, что раздражение отступает, возвращайтесь к делам.

Ведущий: все вы опытные родители. Вспомните, пожалуйста, какой возраст вашего ребенка был самым счастливым для вас и почему?

Ведущий: что делать, если одного родителя нет и не хватает ресурса извне? Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения педагог подводит итог про важнейшее значение привязанности и положительной эмоциональной связи в жизни ребенка.

Ведущий: В здоровой модели, мать-безусловное принятие, отец- порядок и отношения с внешним миром. От того, насколько мы верно принимаем свои новые роли, во многом зависит состояние и развитие малыша. Психологически и физиологически новорожденный состоит в симбиозе с мамой, он не может позаботиться о себе сам, ему необходимо, чтобы мама была рядом, была спокойная и уравновешенная.

• Этапы развития привязанности

Первая ступень: от 0 до 1 года. Один или два года, посвященные мамой малышу — это крепкое психическое и физическое здоровье ребенка, близкие и любящие отношения в дальнейшем.

Вторая ступень: от года до 2-3 лет. В 1-3 года ребенок стремится быть самостоятельным, расширять границы своего мира. Из-за запретов, появившихся в этом возрасте ребенок испытывает к матери одновременно и злость и любовь. Задача отца - быть опорой матери, устанавливать порядки и законы, основанные на справедливости.

Ступень третья: условно 3-6 лет. На первый план выходят вопросы пола. Ребенок впервые осознает, что папа — это мужчина, мама - женщина. Потребности ребенка в период 3-6 лет – расширять границы собственного мира, интересоваться вопросами пола, совмещать биологический и психологический пол, получать ответы на все свои «почему». Роль отца становится огромной, роль матери - «передать» ребенка отцу, чтобы он сопровождал его в социум.

Ступень четвертая: 6-12 лет. Постепенно снижается вовлеченность родителей в жизнь ребенка. Школьник уже достаточно самостоятельный человек, который способен удовлетворять большинство физиологических потребностей без участия родителей. Не нужно ему мешать!

Ступень пятая: подростковый возраст 11-17 лет. Происходит постепенное отделение от взрослых и поиск себя в группе сверстников. Формируется «Я-концепция». Задача родителей – не мешать, не тормозить развитие своего ребенка, при этом сохранить с ними доверительные отношения.

• Ресурсное упражнение «Формула моего родительства»

Материал: бумага А4, ручки.

Ведущий: прямо сейчас создадим формулу своего родительства. Она может быть математической, физической, химической. Например, «Мое родительство = любовь X заботу и уважение».

Ведущий предлагает каждому по кругу обсудить разные варианты «родительских формул».

Ведущий: «Кто самый главный в воспитании детей?»

Группу можно разделить на 3 подгруппы (представители Школы, Родителей и Общества). Каждая подгруппа должна обсудить и доказать свою точку зрения.

Ответы подгруппы фиксируются на доске/флипчарте. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий просит озвучить представителей каждой подгруппы результат своей работы и подводит итог, в зависимости от полученных результатов.

Ведущий: Какие проявления возрастных кризисов вы замечали у своих детей? Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию.

Ведущий: Личные качества человека, как положительные, так и отрицательные формируются в детстве в семье. До года главный человек для ребенка-его мать, именно от того, насколько близкий контакт общения был между матерью и ребенком, формируется доверие или недоверие к миру. Для ребенка 1-3 лет важны как мать, так и отец. Для ребенка 3-6 лет кроме родителей важны братья, сестры, сверстники. Ведущая деятельность в этом возрасте- игровая. Подросток (12-20 лет) ищет друзей, которые оказывают на него большое влияние. В этом возрасте формируется самопознание. В период ранней зрелости (20-25 лет) важные фигуры — это друзья и любимый человек. В среднем возрасте (25-65 лет) и в зрелом (после 65 лет) люди чаще всего продолжают бессознательно пользоваться установками, которые были заложены в них в детстве, в семье.

В конце обсуждения ведущий подводит итог про неизбежность и необходимость своевременного прохождения возрастных кризисов, как обязательного условия нового этапа развития личности.

3. Завершающая часть

Ресурсное упражнение «Я люблю своего ребенка»

Ведущий предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза и прислушаться к тексту: «А сейчас закройте глаза, представьте своего ребенка и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобрю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь. А теперь на счет три откройте глаза».

Ведущий: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

Ведущий благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме и дает домашнее задание, вручает памятки (см. Приложение для занятия 3, стр.118).

- Домашние задания для родителей №1: практики на укрепление отношений в семье:

1. Выделите в вашем расписании время на личное общение с супругом (отцом или матерью вашего ребенка) — хотя бы 30 минут в день. Если вы живете отдельно, уделите время телефонному звонку или сообщениям в мессенджере.

2. Спросите супруга: «Как твое самочувствие?», «Как прошел твой день?». Не обсуждайте в этой время рабочие или семейные дела: только состояние и потребности человека.

3. Поблагодарите супруга за вклад, который он делает в жизнь ребенка и вашу жизнь.

- Домашние задания для родителей №2: практики на укрепление отношений с детьми:

1. Передайте своему ребенку, если он старше 2 лет, какую-нибудь обязанность по дому. Двухлетка может приносить салфетки. Ребенок постарше поливать цветы, кормить кошку. Школьник справится с уборкой. Прodelайте эту работу сначала вместе. Похвалите ребенка за конкретную помощь.

2. Вечером, когда дома соберутся все, расскажите об успехах ребенка.

3. Напоминайте ребенку, как вам была приятна его помощь. Поощряйте его выполнять новую обязанность и хвалите за это Достижение.

Занятие №4

Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?

Цель занятия: сформировать у родителей понимание понятия привязанность в семейной системе.

Задачи:

1. Создать условия для сознания важности привязанности через погружение в собственное детство
2. Дать родителю почувствовать важность эмоциональной связи между родителем и ребенком, проанализировать историю своего рождения для понимания важности начала формирования привязанности.
3. Познакомить с семью правилами осознанных родителей и малышей, осознать необходимость исключения ужасающих событий из жизни ребенка.

Ход занятия.

1. Вводная часть

- Ведущий приветствует родителей, информирует о теме и целях занятия, напоминает о правилах группы, если это необходимо.
- Ведущий: Мы с вами приступили к важнейшей теме — привязанности. В настоящее время в литературе слово «привязанность» используется в широком смысле и отражает любые отношения ребенка со своим близким взрослым. Однако в основании этого термина лежит целая теория, которая так и называется — «теория привязанности».

2. Основная часть

- Ведущий предлагает к изучению теоретический блок, раскрывающий понятие привязанности.

Теория привязанности возникла в 50-е годы XX века. После Второй мировой войны широко изучалось влияние разлучения с мамой и папой, утраты родителей на развитие и последующее взросление детей. Ученые пришли к выводу, что разлучение ребенка с матерью уже в самом раннем возрасте может негативно сказываться не только на его психологических особенностях, но и на здоровье, а в иных случаях даже приводить к летальному исходу.

Еще в середине прошлого века известный психиатр и психоаналитик, автор теории привязанности Джон Боулби утверждал, что детям для жизни и развития недостаточно пищи, тепла и удовлетворения физиологических потребностей. Ребенку с первых дней нужен глубокий эмоциональный контакт со значимым взрослым. Боулби предположил, что имеющаяся у младенца врожденная способность устанавливать эмоциональную связь с матерью нужна не только для выживания. Поведение ребенка направлено и на поиск безопасности. Многие исследования следующих лет подтвердили этот тезис.

Внимание, пожалуйста: не существует никакой общей инструкции «Как растить ребенка». Зато есть способ сделать его жизнь более безопасной и счастливой. Надежная привязанность становится предпосылкой для гармоничного поведения, благополучия, здоровья, прочных отношений и успешности в будущем. Пренебрежение потребностями, нечувствительность, эмоциональная недоступность родителя будут отражаться на внутренней и социальной жизни человека, являясь причиной конфликтов, проблем в личной жизни, бед, зависимостей, болезней и криминального поведения.

Как только мы понимаем это, сразу становится ясно, что основная ценность для гармоничного развития человека — это заботливое и любящее отношение родителей с детства. Даже раньше: с момента зачатия. Нельзя «испортить» ребенка осознанной любовью, зато его можно «сломать» безразличием. Как нельзя лучше эту мысль отражают известные слова Оскара Уайльда: «Лучший способ сделать детей хорошими — сделать их счастливыми».

- Изучение темы по книге-тренажер «Азбука счастливой семьи»: «Что такое привязанность?», «Как работает привязанность?», «Почему так важна положительная эмоциональная связь?».

«Мать и дитя» - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая еще не стала матерью, но уже зародившая в себе будущую жизнь, иначе воспринимает мир. Она ощущает его как бы за двоих. Вспомните, как Вы ощущали первые движения Вашего ребенка. Вспомните, как Вы в них вслушивались и радовались каждому новому толчку. Женщина, несущая в себе новую жизнь, смотрит на мир двумя парами глаз, дышит, чувствует, осязает и осмысляет окружающее и за себя, и за своего будущего малыша. Вспомните, какие перевоплощения происходили с вами в то время.

Женщина долгие 9 месяцев ждет появления на свет своего маленького чуда, своего счастливого продолжения в жизни. Вспомните, как Вы постепенно наполнялись счастьем ожидания этого чуда.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда на свет появляется ОН, так долго ожидаемый, но уже горячо любимый, плоть от плоти, кровь от крови, ее МАЛЫШ. Вспомните, то блаженство, в которое погрузилось все Ваше существо после рождения ребенка. После боли и возможных слез наступило СЧАСТЬЕ.

ОН РОДИЛСЯ! Вспомните, как Вы были счастливы тогда. Улыбнитесь же Вашему малышу. Улыбнитесь. Возьмите его на руки. Прижмите к груди. Покачайте. ОН ВАШ, ТОЛЬКО ВАШ, НАВСЕГДА ВАШ. ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ ВСЕСИЛЬНА И БЕЗГРАНИЧНА!

Глубоко вздохните. Открывайте глаза.

- Практическая работа по упражнениям книге-тренажера «Тайные нити», «Мое появление на свет», «Каменное лицо», «Круг отношений привязанности», «Мое появление на свет», «Поддержка будущей мамы».
- Просмотр часть видео-урока к теме 2.3 (работа по книге-тренажер: 7 правил осознанных родителей и малышей).

3. Завершающая часть.

- Ведущий предлагает выполнить завершающее ресурсное арт-терапевтическое упражнение «Смешные цветы».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий: сейчас мы с вами будем лепить смешные цветы (Звучит приятная музыка). Материалы к упражнению прописаны выше. Из предложенных материалов вылепляем цветы, придавливая жгутики к основе по контуру, который предлагает ведущий (см. приложение, стр. 121).

После упражнения, участники группы демонстрируют свои цветы.

Ведущий благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме и дает домашнее задание - выполнить оставшиеся упражнения в главе книги-тренажера «Азбука счастливой семьи»

- Рефлексия занятия. Вопросы для обратной связи по занятию: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

Занятие №5

Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности?

Цель: создание условий для осознания особенностей установления эмоционального контакта с ребенком, овладение способами выражения родительской любви к нему.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Ведущий приветствует родителей, информирует о теме и целях занятия, напоминает о правилах группы, если это необходимо.

- Упражнение «Цветочек». Назовите пять положительных качеств ребёнка на каждый лепесток цветочка. Ведущий запускает цветочек по кругу, а каждый родитель рассказывает о своём ребёнке. Ведущий резюмирует ответы участников.

2. Основная часть

- Мини-лекция. «Чтобы получать, нужно научиться отдавать...». Ведущий опирается на книгу Д. Машковой «Азбука счастливой семьи»

Как мы любим наших детей. Каждый из родителей мечтает, чтоб его ребёнок вырос и стал успешным, многого добился и был готов ко всему. А для того, чтоб быть успешным нужно знать, что мы любим. Любовь к себе закладывается в семье. В семье самое главное понимание и поддержка её членов.

Можно ли укрепить отношения с ребенком школьного возраста?

Ребенок становится старше и выходит в «большой мир». Период максимального влияния семьи остается позади. Теперь нужно разобраться с главным вопросом: есть ли возможность улучшить качество отношений, если родителям по каким-либо причинам не удалось сформировать безопасной надежной привязанности в раннем и дошкольном возрасте ребенка?

Кто такой внутренний родитель?

К 7 годам ребенок уже принял от родителей и интегрировал в модели своего поведения и в психическое функционирование тип отношений привязанности. С этого момента начинается удивительная трансформация личности. Некоторые ученые используют термин «внутренний родитель» для описания процессов психологического отделения и взросления ребенка.

Так откуда берется «внутренний родитель»? Как формируется «внутренняя позиция»?

Во многом — из опыта отношений ребенка с мамой и папой, из знаний о том, что хорошо, а что плохо, из реакции родителей на разные ситуации. Семилетка уже сам, без подсказок взрослых, способен оценить свой поступок. Он примерно представляет, как будет реагировать мама на разбитую вазу, а как — на приготовленную для нее чашку чая.

Что происходит, если у ребенка не было устойчивых отношений с родителями? Если тип привязанности ребенка и его мамы относится к сложноорганизованным, к сожалению, в этом случае без получения качественной помощи ребенок чем дальше, тем больше будет отставать от сверстников в социально-эмоциональном и интеллектуальном развитии. «Внутренняя позиция» не сформирована, «моральный закон» не принят. Действия ребенка остаются спонтанными, без способности предугадывать их последствия.

Путь реабилитации при искаженном опыте ранних отношений состоит в том, чтобы вернуться в начало и удовлетворить потребность ребенка в «младенческой привязанности». А потом уже двигаться дальше. Даже если семилетнему ребенку все еще нужны соска, бутылочка, качание на ручках, в этом нет ничего постыдного или зазорного. Такие потребности исчезнут вместе с появлением у ребенка ощущения физической и эмоциональной безопасности — прежде всего благодаря постоянству и стабильности теплых и отзывчивых взрослых. Ребенок не может перепрыгивать через важные этапы

детства. Рано или поздно он должен их пройти вместе со своим значимым взрослым. Иначе не случится формирования зрелой личности.

Стоит ли опасаться кризиса 7 лет?

Выход в школу чреват трудностями для семьи, если ребенок не созрел для учебы или ему не позволили последовательно пройти через важные этапы дошкольного детства, усадив раньше времени за парту.

- Пример для обсуждения

Недавно наши хорошие знакомые столкнулись с ситуацией, в которой мальчика пришлось забирать из школы после первого полугодия в первом классе. Причина простая: ребенок не справляется. Ване, несмотря на то что он пошел учиться в 7 лет, трудно усидеть за партой, сложно следовать правилам и сохранять статичную позу в течение всего урока.

В его случае незрелость вызвана отсутствием стабильности и опытом разлучения с родителями в раннем детстве — мать с отцом не смогли воспитывать сына, и его забрала в свою семью родная сестра отца. В новой семье, даже если это близкие родственники, нужно время на адаптацию. Сначала должна сформироваться привязанность, возникнуть полное доверие, только после этого можно ожидать переключения внимания ребенка на учебу.

Откуда берется способность учиться?

Психологи нередко связывают способность ребенка учиться с эмоциональной включенностью любящего взрослого в первые годы жизни. Если мама была эмоционально вовлечена в общение с малышом, ребенок учится понимать свои чувства и чувства других людей. Если мама была надежна, малыш учится необходимому в учебе упорству. Если была предсказуема, ребенок получает способность предугадывать поведение других людей. И так далее. Именно эти и другие заложенные родителями навыки определяют успех обучения. Не скорость чтения или знание иностранного языка оказываются решающими, а базовые качества, которые лежат в основе личности.

Если что-то было упущено, сначала необходимо работать над восполнением пробелов в привязанности, а потом уже приступать к образованию.

Условия, необходимые для учебы, формируются из поведения родителей (значимых взрослых) в раннем детстве.

- Зачем детям школа?

Самая важная деятельность для ребенка 7–12 лет — это учеба. Причем речь не только о школе, а в целом о необходимости получать знания.

Познавательная активность, повторимся, создается в игре, когда ребенок исследует окружающий мир и отношения, иногда с риском, который так не нравится родителям. Но постоянные одергивания детей ради идеи уберечь их от гипотетических опасностей наносят вред формированию учебной мотивации.

Произвольность возможна тогда, когда ребенок в игре берет на себя определенную роль, даже если она может быть ему неудобна; соблюдает правила, которые, возможно, ему не нравятся. Интерес при участии в игре помогает справиться с заданием. Например, дошкольник в игре «Прятки» может тихо сидеть в своем укрытии столько времени, сколько потребуется, пока его не найдут. Это необходимая тренировка для школы. Но если того же пятилетку посадить на 30 минут за парту делать задания, он такого «мучения» просто не выдержит.

Дети с безопасным (надежным) типом привязанности с раннего возраста мотивированы к познанию. В 7–12 лет они учатся постигать законы социума и получают важнейший инструмент для будущей взрослой жизни — знания, навыки и умения.

Безопасная фигура учителя, хорошие отношения с ним — второе после близких отношений с родителями условие для успешного обучения.

Все, что может быть сделано для создания и укрепления близких отношений — безусловное принятие, надежный контакт, бережная забота, — должно быть сделано в любом возрасте ребенка и при первой возможности.

Ведущий раздает памятки «7 правил осознанных родителей школьников» (см. Приложение к занятию 5, стр.122).

- Главная мысль занятия: все, что может быть сделано для создания и укрепления близких отношений — безусловное принятие, надежный контакт, бережная забота, — должно быть сделано в любом возрасте ребенка и при первой возможности.

Для нормального развития ребенка и формирования у него психического здоровья ему необходим близкий человек. Этот человек должен быть чувствительным и отзывчивым, постоянным и стабильным. Именно поэтому необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок воспитывался в семье и не разлучался с близкими людьми.

- **Упражнение «Значимый взрослый»**

Цель: проанализировать влияние теплых надежных отношений с близкими в детстве на ресурсы человека во взрослом возрасте; проанализировать свои личностные качества как родителя, необходимые для формирования стабильных, доверительных и принимающих отношений с ребенком (детьми).

- Вспомните, с кем из родителей (прародителей — бабушек, дедушек или других людей, заменивших маму и папу) у вас были теплые, доверительные, близкие отношения в детстве. На листе бумаги пишите, какие ресурсы вы получили от этого человека и какой вклад он внес в вашу жизнь.
- Напишите, какие ресурсы вы хотите передать своим детям и какой вклад мечтаете внести в их жизнь.
- Запишите ваши положительные качества и черты, которые имеют ключевое значение для формирования стабильных, доверительных и принимающих отношений с ребенком (детьми).
- Запишите, какие свои качества, необходимые для формирования благополучных отношений с детьми, вы хотели бы усилить.

3. Завершающая часть

- Упражнение «Птичка»

Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьте тело. Руки сложите ладонь к ладони перед собой, их можно опустить на колени. Закройте глаза. Представьте между ладонями маленького птенчика.

Посмотрите на него любящим взглядом. Скажите ему все, что он хочет услышать. Скажите, какой он красивый, как вы его любите, что вы ему рады, что он находится в безопасности и т. д. Скажите ему все самые добрые и теплые слова. Пожелайте ему всего самого хорошего.

Маленькая птичка – это вы. Теперь она наполнена вашей заботой и теплом».

В завершении необходимо спросить у родителей, что они чувствовали, когда разговаривали с маленькой птичкой?

Дополнение: можно попросить родителей изобразить свои чувства на бумаге.

- Рефлексия занятия. Вопросы для обратной связи:
 - «Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече?
 - С чем вы сегодня уходите?»

Занятие №6

Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы»?

Цель: проанализировать влияние психологических травм на ребенка.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи»

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше в теме родительства. Ведущий сообщает тему занятия и делает небольшой анонс занятия.

Психологическая травма — это переживание человека, которое вызывает непереносимые душевные страдания. Это вред, нанесенный психическому здоровью, под влиянием стимула той или иной силы извне, который разрушает психическую целостность человека. Стресс и травматические события — особенно в раннем возрасте — могут негативно сказываться на развитии головного мозга ребенка. Происходят изменения в морфологическом и химическом составе мозговой ткани, которые, в свою очередь, воздействуют на его поведение.

2. Основная часть

- Небольшой лекционный блок. Ведущий опирается на книгу Д. Машковой «Азбука счастливой семьи»

Психологическую травму, в отличие от физической, нельзя увидеть невооруженным глазом. Вот, к примеру, идет ребенок. Такой же, как и все — руки, ноги, голова. Нигде ничего не сломано, ни гипса, ни костылей. Но эта видимая целостность бывает очень обманчивой. Если вред нанесен психическому здоровью ребенка, внутри него что-то «ломается». Сначала это отражается на поведении, потом превращается в акцентуацию личности (особенность характера, при которой некоторые его черты чрезмерно усилены) и при негативном развитии событий может привести к психическим заболеваниям.

Если предъявлять к травмированному ребенку обычные требования — веди себя хорошо, контролируй эмоции, развивайся в ногу со сверстниками, — это многократно повысит стресс и усугубит травму. Взрослым не приходит в голову отправить на стометровку ребенка со сломанной ногой. Но с психологической травмой все выходит точно наоборот — чем страшнее «поломка» внутри ребенка, тем сильнее на него давят учителя, родители, общество и заставляют «быть как все».

Детская травма повышает риск травматизации в будущем. Причем, как это ни парадоксально, не только психологической, но и физической. Травмированные люди неосознанно гораздо чаще идут на неоправданный риск, получают переломы и раны, страдают зависимостями.

Их невидимая душевная боль, которую не признали и обесценили, именно так стремится вырваться наружу. Если серьезная детская психологическая травма не вылечена, она переносит ощущение страха и беспомощности во взрослую жизнь. А следом по цепочке может уже передаваться детям, внукам и далее. И главное, самые страшные для детей травмы всегда исходят от родителей или других близких людей.

Чаще всего причинами детских психологических травм, становится жестокое обращение со стороны близких взрослых.

- Ведущий: давайте разберем одну из причин психологических травм – жестокое обращение с ребенком. Ведущий организует обсуждение, в котором собирает представления участников группы о том, что такое жестокое обращение.

Жестокое обращение с ребенком — это все многообразие действий (и бездействий) со стороны взрослых, обязанных заботиться о нем и опекать его, которые наносят вред физическому и психическому здоровью ребенка и его развитию.

Выделяют 4 основные формы жестокого обращения, важные для практической работы.

1. Физическое жестокое обращение — любое неслучайное нанесение повреждения ребенку родителем или лицом, осуществляющим опеку.
2. Сексуальное насилие над детьми — использование ребенка или подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения.
3. Пренебрежение — хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить основные его потребности в пище, в жилье, в медицинском уходе, в образовании, в защите и присмотре.
4. Психологическое насилие, в том числе психологическое пренебрежение (последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить ему необходимую поддержку, внимание и привязанность) и психологическое жестокое обращение (такие формы поведения, как унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, носящие хронический, систематический характер).

Когда в жизни ребенка много стресса, физической или душевной боли, голода, холода, пренебрежения нуждами, он может начать отставать в развитии. Психологически ребенок «застревает» в моменте травмы, на том возрасте, в котором произошли тяжелые для него события.

«Малые травмы» — это возможные последствия негативных событий, которые выводят из эмоционального равновесия и превышают нашу способность справиться с ситуацией. Эти явления не угрожают жизни или телесной целостности, но характеризуются ощущением абсолютной беспомощности. Тем более для маленького ребенка, который еще не умеет сам себя регулировать и утешать.

В качестве примеров причин так называемых «малых травм» можно привести ряд событий, которые нередко встречаются во взрослой жизни:

- конфликт со значимыми людьми или детьми;
- тяжелая болезнь кого-то из членов семьи;
- супружеская неверность;
- развод;
- конфликт с руководством/начальником или коллегами;
- неожиданный или длительный переезд/переселение;
- новая работа;
- рождение или усыновление ребенка;
- юридические проблемы;
- финансовые трудности;
- незапланированный дорогой ремонт дома/квартиры и так далее.

Взрослые люди (если в детстве они получили надежную опору от своих родителей и не были травмированы) обладают достаточным ресурсом, чтобы с этими событиями справиться. Они переживают, но находят в себе силы, чтобы утешиться и двигаться дальше. А вот дети пока еще не могут регулировать собственное состояние: они полностью зависят от эмоций и переживаний значимых взрослых. Как и от их поступков.

Некоторые дети тяжело переносят и самый обычный переезд, улучшающий условия жизни семьи: для них важны устойчивость, постоянство, а смену места жительства они могут переживать как потерю.

Необходимо каждый раз убеждаться в том, что ребенок знает и понимает, что будет происходить в семье. Нужно рассказывать все словами. Переспрашивать, как он понял суть. Делиться своими чувствами. И конечно, позволять ребенку плакать, горевать, не обесценивать его чувства.

Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка. Важно принимать любые эмоции, не обесценивать и не отрицать страдания: человек имеет право на все чувства, которые он испытывает.

Одной из самых серьезных причин возникновения «малых травм» как для взрослого, так и для ребенка — тем более! — становится развод.

Развод для ребенка при неосознанном отношении взрослых к процессу — это тяжелые чувства. «Папа уходит, значит, я ему не нужен». «Мама нас бросила, потому что я плохой». Дети винят в расставании родителей себя. Если у взрослых не хватает мудрости снять ответственность с детей, дать им максимум любви в этот сложный период, может произойти беда.

Станет развод «малой травмой», перерастет в «травму большую», в разрушение жизни и здоровья ребенка, или пройдет без негативных последствий для психики маленького человека, зависит только от поведения взрослых — мамы и папы. От умения взрослых общаться между собой и искать для себя поддержку.

Худшее, что могут сделать родители ребенка в ситуации развода, — использовать его как орудие мести друг другу. Разжигать с супругом войну, а сыну или дочери запрещать видиться с мамой или папой. Настраивать ребенка друг против друга и искать в его лице соучастника — того, кто примет сторону одного из родителей и откажется поддерживать второго. Для ребенка это слишком тяжелый выбор, и впоследствии ему приходится нести груз предательства и вины перед одним из родителей через всю свою жизнь. Супругам в разводе бывает трудно удержаться от мести и брани. Однако не учитывается простая схема, которая бесперебойно срабатывает на уровне подсознания ребенка: «если мой папа плохой» или «если моя мама плохая», то «я — тоже плохой»; «если мои родители уничтожают друг друга, то им не нужна больше и моя жизнь».

При столкновении с ситуацией развода важно принимать чувства ребенка, не обесценивать его потребность в маме и папе, уметь сопереживать, а еще — открыто, но деликатно высказывать свою боль.

Каждый человек, сколько бы ему ни было лет, — дитя двух людей. Чтобы не навредить ребенку, важно признавать его потребность в обоих родителях. И при малейшей возможности сохранять доброжелательные отношения между бывшими супругами, которых ребенок связал навеки.

Идеалом для ребенка станет семья, в которой, несмотря на развод, мама и папа (вместе с новыми детьми и супругами, если они есть), бабушки и дедушки с обеих сторон собираются в день его рождения за одним столом и искренне рады друг друга видеть. Ведь если бы они много лет назад не встретились, не стали близки, не полюбили друг друга, ребенок бы никогда не появился на свет. А он появился. И это, безусловно, великое счастье!

В конечном счете здоровье и счастье детей всегда намного важнее обид и жажды мести взрослых.

- Упражнение – разбор истории Вани

Ване было пять лет, когда с ним стали происходить странные вещи. До этого момента он был веселым и общительным мальчиком, легко заводил друзей, придумывал игры, вовлекал в них детей и даже помогал воспитателям. А потом внезапно все изменилось. Ваня целыми днями сидел на стульчике у выхода из группы, ни с кем не играл, был вялым и грустным. «Почему ты не хочешь поиграть с ребятами?» — спрашивала встревоженная воспитательница. «Потому что я жду своего папу», — каждый раз отвечал Ваня. Но папа не приходил, и Ваня продолжал сидеть на стульчике, как будто сам себя наказал. Каждое движение давалось ему с трудом. Ел он через силу, хотя раньше у него всегда был отменный аппетит. «Это я во всем виноват, — признался Ваня неделю спустя воспитательнице и заплакал, — папа с нами больше жить не будет!» Так воспитательница узнала, что родители Вани развелись. К сожалению, ни мама, ни папа Вани ничем не смогли ему в тот момент помочь: то ли по причине собственной депрессии, то ли по незнанию, что именно можно сделать.

Они не сказали Ване, что развод — не его вина. Не сохранили отношений и равных обязанностей по отношению к ребенку. Ваня все глубже уходил в свои травматические переживания и словно не жил. К детскому психологу, несмотря на уговоры воспитательницы, мама мальчика обратилась только спустя два года, когда начались

проблемы с обучением в школе. К тому времени у Вани сложилось устойчивое убеждение «я плохой, из-за меня папа ушел из семьи» и «я никому не нужен, меня не за что любить». Травма мешала учиться и развиваться. Спустя два года было непросто справиться с ее последствиями.

Ведущий организует обсуждение, побуждая участников группы ответить на следующие вопросы:

- Какие признаки указывали на то, что ребенок испытывает сильный стресс после развода родителей?
- Почему мальчик винил в уходе отца себя? Часто ли дети берут на себя вину за происходящее с родителями?
- Как, на ваш взгляд, родители могли помочь Ване пережить свой развод? Что им следовало предпринять? Как, на ваш взгляд, родители могли помочь Ване пережить свой развод? Что им следовало предпринять?

- **Родительские директивы**

Множественно повторенные, «вбитые в мозг» негативные установки порой самым драматичным образом влияют на формирование личности ребенка. Особенно тяжело переносят их чувствительные, ранимые дети.

Если у вас — возможно, как наследие из собственного детства — появляются в общении с детьми подобные фразы, пожалуйста, проработайте отказ от них. Посыл, который дети считывают в этих словах, повторяемых родителями регулярно, разрушителен.

- Не существуй: «мне не нужен такой плохой мальчик...», «у меня больше нет дочери...», «все беды из-за тебя...». Ребенок чувствует, что он не нужен родителям, и ощущает себя вечным должником, который никогда не может избавиться от груза ответственности и вины.

- Не будь ребенком: «что ты ведешь себя как маленький...», «ты уже не ребенок, чтобы...», «что за детский сад...». Слыша это, ребенок старается быстрее взрослеть, тем самым теряя детство. Он может наверстывать упущенное во взрослом возрасте, например, не желая создавать семью или заботиться о ком-либо. Или становится большим ребенком в своей семье.

- Не расти: «не торопись становиться взрослым, потому что...», «куда ты торопишься расти...», «только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...». Частые последствия — инфантилизм. Неумение жить самостоятельной взрослой жизнью. Возможны в будущем отношения в браке по принципу — «взрослый/ребенок».

- Не думай: «не рассуждай, а делай, что сказали...», «не умничай...». Эта установка мешает во взрослом возрасте решать возникающие проблемы. Не позволяет принимать собственных решений

- Не чувствуй: «как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «что ты боишься всякой ерунды...», «тоже мне горе, кошка у него сдохла...», «ты же мужчина, терпи...». Последствия — ребенок теряет контакт с чувствами, живет только разумом. Сильные эмоциональные события переносит катастрофически тяжело

- Не достигай успеха: «у тебя все равно ничего не получится...», «успокойся уже, хватит зря время тратить...». Как следствие, ребенок становится старательным, но результатов не достигает. Не может творчески подходить к делу

- Не будь лидером: «не высывайся, не лезь...», «будь, как все люди...», «сиди тихо, не вякай...». В будущем ребенок будет стремиться к подчиненному положению

- Не строй отношений: «все подружки — это до поры до времени, только мама...», «эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...», «да что твой отец, он тебя бросил, а вот я...». Последствия — трудности в близких взаимоотношениях. Возможна роль жертвы

- Не будь самим собой: «Саша может, а ты нет...», «посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «чучело! стыдно с тобой показаться на

люди...». Ребенок будет страдать от недовольства собой. В будущем им станет легко манипулировать

○ Не чувствуй себя хорошо: «вот у него была температура, а он все равно сделал контрольную работу...», «подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...». Последствия — неумение чувствовать свое тело, определять его опасные сигналы и, как следствие, частые тяжелые болезни.

○ Упражнение «Опасные директивы»

Цель: проанализировать влияние негативных установок и научиться их избегать.

1. Пожалуйста, отметьте фразы, похожие на те, которые вы слышали от своих родителей в детстве.

«Мне не нужен такой плохой мальчик...», «У меня больше нет дочери...», «Все беды из-за тебя...».

«Что ты ведешь себя как маленький...», «Ты уже не ребенок, чтобы...», «Что за детский сад...».

«Детство — самое счастливое время...», «Не торопись становиться взрослым, потому что...», «Только мамочка никогда не бросит, всегда будет рядом...».

«Не рассуждай, а делай, что сказали...», «Не умничай...».

«Как ты смеешь злиться на бабушку, она старше...», «Что ты боишься всякой ерунды...», «Тоже мне горе, кошка у него сдохла...», «Ты же мужчина, терпи...».

«У тебя все равно ничего не получится...», «Успокойся уже, хватит зря время тратить...».

«Не высовывайся, не лезь...», «Будь как все люди...», «Сиди тихо, не вякай...».

«Все подружки — это до поры до времени, только мама...», «Эти парни сегодня есть, завтра нет, а вот родители...».

«Саша может, а ты нет...», «Посмотри, как девочка хорошо одета, а ты неизвестно что на себя напялила...», «Чучело! Стыдно с тобой показаться на люди...».

«Вот у него была температура, но он вот сделал контрольную работу...», «Подумаешь, голова болит, давай бегом, делай уроки...».

Ведущий: Перепишите все отмеченные фразы в позитивном ключе, также от имени родителей. Например, вместо слов: «Мне не нужен такой плохой мальчик / плохая девочка» — пишите: «Какое счастье, что у меня есть такой замечательный мальчик». Вместо слов: «Не высовывайся, не лезь...» — пишите: «Мне очень важно твое мнение». И так далее. Прочитайте написанные вами фразы. Какие чувства вы испытываете при прочтении? Запишите свои чувства. Сделайте выводы о роли добрых посылов в воспитании детей и построении детско-родительских отношений. Ведущий организует обсуждение в группе, предлагая делиться чувствами и мыслями по поводу данного упражнения.

3. Завершающая часть

● Релаксация «Подарок»

Цель: снижение нервно-психического напряжения, формирование навыков саморегуляции.

Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и полный выдох.

Наше путешествие начинается. Вы оказываетесь на тропинке. Идете по ней. Прислушиваетесь к звукам. Ветерок треплет ваши волосы, ласкает ваше тело. Вы идете. Там тихо и спокойно. Эта тропинка приводит вас к калиточке. Это ваша калитка — представьте ее в деталях.

Рядом с калиткой стоит срубленная скамеечка. На скамеечке кто-то для вас приготовил плед — мягкий и пушистый. Вы берете этот плед, открываете калитку, проходите через нее и оказываетесь в чудесном саду. Где-то рядом журчит ручей. Поют райские птички. Для вас дарят свою красоту и нежный аромат необыкновенные цветы. Вы идете дальше. Вам здесь нравится — тут такое спокойствие... Вы ощущаете себя женщиной, единственной, прекрасной, легкой, самой красивой женщиной. Вы проходите

дальше. Улыбка играет на ваших губах. Вы видите розовый куст. Вы решаете подойти к нему и насладитесь ароматом роз.

Вы решаете прилечь - пусть солнечные зайчики поиграют на вас. Вам хорошо, спокойно, уютно, красиво. Вы немного отдохнули. Встаете, потягиваетесь, поправляете волосы, складываете плед и идете дальше. Это дивный сад. Вдоль ручья вас сопровождают белые лебеди. Порхают бабочки, периодически задевая своими нежными крылышками ваше лицо – вам приятно... Проходите дальше. Вы видите скамеечку – она в таком хорошем месте, под цветущим деревом. Вокруг благоухание цветов. Вы присаживаетесь на эту скамеечку.

Поверните голову – к вам направляется прекрасная женщина. Она как будто парит в воздухе. Она вышла из своего дома специально, чтобы пообщаться с вами. Эта женщина неземной красоты. Она подходит к вам. Приветствует вас. Она рада этой встрече – она очень давно хотела вас увидеть, и она протягивает руку, чтобы подарить вам подарок от всего сердца. Поблагодарите хозяйку за подарок — ведь это сама Мать-Земля к вам пришла.

Она уходит – у нее много дел. Но свою любовь она оставляет вам. Она всегда с вами. Можете открыть подарок и посмотреть, что там. Теперь вы поворачиваетесь, забираете плед и идете к выходу из сада: мимо скамейки, мимо розового куста, под которым вы отдыхали, мимо цветов, которые приклоняли к вам свои красивые головы, мимо ручья с лебедями, в сопровождении бабочек. Вы выходите за калитку. Складываете плед и оставляете его там, где взяли.

С этим подарком вы возвращаетесь в свою комнату. Ваше путешествие закончилось. Открывайте глаза...

Какой подарок вы получили от женщины? Опишите его и, при желании, нарисуйте. У кого-то это здоровье. У кого-то - любовь. У кого-то – поддержка. Упражнение закончено. Надеюсь, встреча и подарок улучшили ваше настроение!

- Рефлексия занятия. Вопросы для обратной связи по занятию: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

Занятие №7

Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы? Откуда родом «травматическое расстройство личности»?

Цель: проанализировать влияние психологических травм на ребенка.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи»

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше в теме родительства. Ведущий сообщает тему и делает небольшой анонс занятия.

Мы переходим к рассмотрению так называемых «больших травм» и их влияния на детей. Сразу и снова повторимся, что взрослые и дети воспринимают тяжелые события по-разному.

Итак, условно называемая нами «большая травма» — это последствие чрезвычайного события, чаще всего содержащего угрозу жизни, в результате которого человек ощущает бессилие и имеет небольшую способность контролировать окружение/ среду. Само событие еще не является психологической травмой — возникнут негативные последствия или нет, зависит от множества факторов. Прежде всего от наличия или отсутствия социальной поддержки. А в случае детей — от качества их защиты со стороны родителей.

Приведем в пример несколько самых тяжелых событий, «больших травм», с которыми может столкнуться как взрослый, так и ребенок.

- Стихийное бедствие.
 - Теракт.
 - Зона военных/боевых действий.
 - Авто- или авиакатастрофа.
 - Жестокое обращение.
 - Смерть близкого человека.
 - Потеря семьи и т.д.

Во всех этих ситуациях степень переживаемой беспомощности гораздо выше, чем в любых других случаях.

Однако история человечества снова и снова доказывает: события, которые могут стать причиной «большой травмы», влияют на ребенка иначе, чем на взрослого. Сохранились, к примеру, воспоминания людей, прошедших в ранние годы жизни концентрационные лагеря. Дети, которых не разлучали с матерями, даже в невыносимых условиях голода, холода и антисанитарии, как правило, выживали. И при этом оставались психически сохраненными.

Ключевым фактором в прохождении тяжелых ситуаций с минимальным ущербом для ребенка является присутствие и поддержка родителей. Сегодня мы поговорим о том, как это связано и как помочь ребенку в трудной ситуации.

2. Основная часть

- Небольшой лекционный блок о травмах и их влиянии на детскую психику

Ведущий: в последние годы психологами все чаще высказывается мысль о том, что, если незначительное на первый взгляд событие — например, неудовлетворение потребностей ребенка — повторяется системно и регулярно, оно превращается в самую страшную травму. В то, что мешает впоследствии успешно адаптироваться в социуме, завести друзей, создавать близкие отношения, воспитывать собственных детей.

Если говорить на языке примеров, то вот две ситуации. Первая: мама один раз шлепнула ребенка в состоянии стресса. Не смогла с собой справиться. Когда она пришла в себя, то пожалела о своей несдержанности, объяснила ребенку собственное состояние. Сказала, что сожалеет, приласкала и сделала все, чтобы он не сомневался — «мама любит». Повторимся, это единичная ситуация, исключение из правил, но никак не систематическая история. Вторая: мама физически наказывает ребенка регулярно. Многие годы подряд. Ребенок раздражает ее, мешает ей жить. Частая мысль, которая порой проскальзывает и вслух: «Не надо было тебя рожать».

В первой ситуации с большой вероятностью никаких последствий не будет — все мы живые люди, можем однажды потерять контроль над собой в ситуации тяжелого стресса, и дети понимают это. Они великодушны — умеют прощать. Вторая же ситуация грозит негативными последствиями и, вероятно, нарушениями здоровья. Она закладывает в ребенка установку: «Не живи», «Ты здесь лишний, ненужный». И тогда этот паттерн «ненужности» начинает влиять на организм, на развитие. Возникает посттравматическое стрессовое расстройство.

Как отмечают авторы статьи «Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности» профессор Института психологии РАН, доктор психологических наук Надежда Владимировна Тарабрина и старший научный сотрудник Института психологии РАН, кандидат психологических наук Мария Анатольевна Падун, дети и подростки представляют собой группу риска по отношению к ПТСР. В отличие от взрослых у них еще недостаточно развиты личностные ресурсы, позволяющие эффективно справляться с последствиями травматических ситуаций. Особенно негативно воздействуют на развивающегося человека множественные травмы, повторяющиеся травмы. Как следствие, у переживших травматизацию детей в подростковом возрасте очень часто наблюдается девиантное поведение. Также специальную проблему у детей и подростков

представляет собой сочетание стрессовых расстройств с другими аномалиями развития, имеющими как биологическую, так и социальную природу. Мы вернемся к этой особенности, когда будем говорить о так называемой травме развития.

Реальные истории детей с таким расстройством вследствие жестокого обращения мы перескажем на следующем уроке — они помогут понять последствия повторяющихся травмирующих событий.

Но важно раз и навсегда запомнить тот факт, что самые большие травмы детям наносят значимые взрослые. Причем чаще всего делают они это неосознанно. Не из желания поиздеваться над ребенком и осмысленно причинить боль, а потому, что не понимают ущерба, который наносят. Или слишком захвачены собственными переживаниями, а потому не могут понять, как сильно ранят ребенка. В тех случаях, когда родитель хочет причинить боль и испытывает от этого удовлетворение, решение скорее всего необходимо искать уже в области психиатрии.

Пример: стр.233-234 книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машковой.

- Где скрываются самые опасные источники детских травм?

Тем временем есть и другие события, помимо смерти родителя, которые катастрофически влияют именно на детей. Среди них стоит выделить несколько самых опасных — это потеря семьи и все формы жестокого обращения с ребенком: физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение нуждами ребенка, эмоциональное насилие. Практически весь страшный «набор», через который прошла героиня фильма Ролана Быкова Люба (Нина Гончарова).

Нетрудно догадаться, почему на детей влияют именно эти ситуации: в них происходит разрыв отношений со значимым взрослым. Слом контакта. Утрата доверия. И самое страшное для ребенка — это когда угроза исходит именно от близкого человека. Мама бросила младенца в родильном доме. Отчим насилует, а мама делает вид, что ничего не замечает. Отец в ярости избивает и говорит, что «это тебе на пользу». Мама забывает покормить, все время кричит и хочет, чтобы ребенка не было. Это невыносимые для ребенка события.

Выходит, что практически во всех самых страшных случаях — когда последствием становятся психические отклонения, зависимости, болезни — травму маленьким детям наносят родные и близкие люди.

- Какова связь между травмой и возрастом?

Важно обратить внимание на то, что у человека есть три разных возраста:

1. Хронологический (физический возраст).
1. Когнитивный (умственные способности).
2. Эмоциональный возраст.

Травма затрагивает в первую очередь эмоциональную сферу. Если она не проработана, то в состоянии стресса человек будет неизменно возвращаться в тот возраст, когда он пережил травму. То есть, например, если ребенок в раннем детстве столкнулся с насилием и не мог ничем ответить обидчику, то в любой потенциально опасной ситуации он будет испытывать беспомощность и «проваливаться» в тот возраст, когда произошло насилие. Чем страшнее угроза, тем сильнее будет «откат».

Повторимся, что пытаться взаимодействовать с травмированным ребенком «по возрасту» бессмысленно — и ожидания родителей, и поведение по отношению к нему должны соответствовать эмоциональному возрасту в данный конкретный момент.

Справиться с последствиями таких состояний помогают прежде всего отношения: бережные, доверительные, принимающие. Заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые — это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать своих детей, если поймут нанесенный им ущерб и придут к осознанию.

Зачитываем завершение истории про Эмму: стр.234-235, книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машковой.

- Как помочь ребенку в случае смерти близкого человека?

Давайте рассмотрим одну из самых сложных ситуаций, с которой можно столкнуться в жизни, — смерть близкого человека. В нашей культуре принято ограждать детей от негативной информации, и взрослые иногда принимают очень опасное решение — не говорить ребенку о смерти матери или отца. В итоге дети получают далекое от реальности объяснение исчезновения родителя: «Папа надолго уехал в командировку», «Мама сильно болеет и лежит в больнице».

К сожалению, подобные решения взрослых не помогают детям, а вредят им и искажают реальность. К ощущению утраты примешивается сильнейшее чувство предательства со стороны родителя, обиды на него и сопутствующее им чувство вины. Эти переживания становятся дополнительной угрозой психологическому здоровью ребенка.

Более безопасное решение — это рассказать ребенку любого возраста о случившемся в тех словах, которые понятны ему. Сделать это должен самый близкий для ребенка человек.

Объяснять понятие смерти следует исходя из личных взглядов и убеждений. Верующий, согласно своим воззрениям, объяснит про таинство перехода и рождения в вечность; атеист найдет другие слова и расскажет о том, то родной человек навсегда останется жить в нас, в нашем сердце и в нашей памяти. Главное — быть искренним и честным с ребенком, принимать любые его эмоции, сочувствовать и сопереживать.

Важным моментом наверняка станет обсуждение вопросов «Почему так случилось?», «Кто виноват?», которые часто возникают в ситуациях тяжелой утраты. Необходимо сказать ребенку, что его вины в случившемся точно нет и не может быть; что уход родителя не связан ни с его поведением, ни с его учебой. И в целом ничьей вины тоже нет. Было сделано максимум из возможного.

На прошлом уроке мы разбирали правила поведения родителей в сложных ситуациях. Большинство из них помогут и тем взрослым, которые поддерживают ребенка в ситуации утраты. Им необходимо предлагать ребенку безопасный тактильный контакт по его желанию — объятия, прикосновения, укачивания. Нельзя замалчивать сложную ситуацию, важно говорить о том, что случилось, в понятных ребенку выражениях. И разумеется, принимать любые чувства ребенка и быть готовым говорить о своих чувствах тоже.

- Как дети проходят через стадии переживания горя?

В отечественной науке стадии переживания горя известны, изучены и описаны благодаря усилиям доктора психологических наук, профессора Федора Ефимовича Василюка, руководившего факультетом Психологического консультирования при Московском городском психолого-педагогическом университете. Даже не погруженные в изучение психологии люди уже слышали о стадиях переживания горя, через которые проходит человек в случае смерти близкого или в ситуации любой другой невосполнимой утраты.

Однако из-за все еще устойчивых мифов о том, что «ребенок вырастет и забудет», о «пластичности детской психики» взрослые нередко полагают, что проживание горя доступно только им. Словно дети могут пройти мимо тяжелой утраты, не заметив ее. Словно они не понимают происходящего. Это ошибочное суждение. Дети все чувствуют, даже если в силу возраста не осознают, и остро переживают потерю. Им свойственно проходить через те же этапы горя — от шока и отрицания до принятия, — что и взрослым. Если детям не предоставляют такой возможности — например, скрывают реальное положение вещей, не говорят ребенку о смерти близкого человека, — то не получится преодолеть этот непростой путь. Возникнет опасность «застрять» в одном из

промежуточных состояний, не дойдя до принятия и не получив возможности полноценно прожить свою дальнейшую жизнь.

- Итак, различают следующие стадии переживания горя.
 - Начальная фаза горя — это шок и оцепенение. Состояние человека можно охарактеризовать как душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Часто происходит уход от реальности и возникают пробелы в воспоминаниях.
 - Следующая стадия — отрицание. Типичной реакцией становится неверие в потерю, уход от реальности, потребность психологически оставаться в прошлом — там, где близкий человек еще был жив.
 - Далее следует стадия агрессии. Она проявляется в негодовании, враждебности, обвинении себя или других в смерти близкого. Опыт работы с детьми показывает, что дети чаще винят себя, чем других: «Если бы я слушался мамочку, она бы не умерла».
 - Стадия депрессии, страдания — это сильная душевная боль, тоска, одиночество, уход в себя и глубокое погружение в потерю. Стадия является необходимым переходом к принятию утраты.
 - Стадия принятия произошедшего. Как правило, здесь ученые выделяют два этапа: «остаточных толчков» и «завершения». Окончательно формируется образ умершего, который занимает теперь свое место в памяти человека и вызывает у него светлую грусть.

Все стадии проходят в среднем в течение года: не случайно в большинстве культур именно столько времени отводится на траур по ушедшему.

Однако ребенку в силу психологической незрелости и естественной потребности в поддержке значимого взрослого нужна особая помощь в прохождении через все этапы горевания. Понимание близкого человека, его готовность принимать любые эмоции, включая агрессию; его способность говорить об утрате, когда ребенок нуждается в этом, и молчать, когда он не идет на контакт, — важные условия перехода от отрицания к принятию и светлой памяти об ушедшем.

- Главная мысль: заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые — это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать своих детей, если поймут нанесенный им ущерб и придут к осознанности.

- Ведущий: Вторая часть нашего занятия будет посвящена тому, что все-таки может случиться, если не будет достаточной поддержки для ребенка в процессе проживания травмирующей ситуации.

Мы с вами уже говорили о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). Это тяжелое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику человека.

Характерные симптомы ПТСР — это «возвраты» в травмирующее событие (флешбэки), избегание всего, что может запустить воспоминания о травме, ночные кошмары, высокий уровень тревожности. Иногда, напротив, организм защищается с помощью диссоциации — отстранения. Память словно вычеркивает момент травмы из жизни, что не избавляет от остальных симптомов. ПТСР может приводить к агрессивному поведению, паническим атакам, расстройствам личности, депрессиям, суицидам. ПТСР — и это доказано научными исследованиями — приводит к нарушению работы мозга, нервной и эндокринной систем. Некоторым людям удается справиться с травмой и жить дальше — вспомните пример Эммы Акопян из урока 3.3. А некоторые долгое время не могут функционировать — поддерживать отношения с близкими людьми, работать, двигаться дальше.

Разумеется, детям свойственны те же симптомы ПТСР, что и взрослым. Но этим ущерб, нанесенный ребенку, не ограничивается. Повторяющиеся и тяжелые психологические травмы влияют на развитие детей. Нам необходимо это признать, чтобы

понять реальную картину последствий и помочь детям восстановиться, получить адекватное лечение.

У всех детей с «травмой развития» наблюдаются схожие черты:

- 1) острое нарушение эмоциональной регуляции;
- 1) проблемы с вниманием и концентрацией;
- 2) трудности с тем, чтобы уживаться с самим собой и окружающими.

Таким детям, как правило, ставят множество диагнозов, включая депрессию, пограничное расстройство личности, умственную отсталость, СДВГ, ПТСР, однако и этого перечня мало, чтобы описать их состояние. Это то, что происходило с Любой, героиней фильма Ролана Быкова «Я сюда больше никогда не вернусь». То, с чем столкнулись Виктория Дини, героиня урока 3.1, и девочка С. из урока 3.3. И многие другие дети, чьи истории описаны в части «Детская психологическая травма».

Вырастая, большинство детей с «травмой развития» без должной реабилитации приходят к закономерному результату: не могут наладить свою жизнь и травмируют собственных детей. Бессознательно передают им код отвержения и насилия. Они полагают, что дети специально выводят их из себя, издеваются над ними. И за это должны быть наказаны, как того требуют дисциплина и уважение к авторитету родителя. Но на деле такие взрослые просто «проваливаются» в собственную детскую травму. Не могут справиться с ней и проявляют жестокость по отношению к своим детям.

«Стремление объяснить насилие по отношению к детям психической патологией родителей, — пишут в книге “Жестокое обращение с ребенком” И.А. Алексеева и И.Г. Новосельский, — не нашло подтверждения ни в практике, ни в исследованиях. Единственный факт, который удалось установить, заключается в том, что многие взрослые, проявлявшие жестокость по отношению к детям, сами в детстве подвергались подобному обращению».

Травмированные взрослые, не сумевшие преодолеть «травмы развития», страдают сами и травмируют в будущем собственных детей. Бессмысленно обвинять этих несчастных матерей и отцов, взывать к их совести или клеймить позором — все это только ухудшит ситуацию для ребенка. То, что действительно необходимо детям, родившимся у жертв насилия и психологических травм, — это поддержка со стороны общества, усилия по реабилитации родителей и их самих, бережная помощь специалистов.

Ведущий: Негативный детский опыт (НДО) отражается на «внутренней позиции» ребенка, на его мировосприятии, самооценке, учебной мотивации, способности строить отношения с людьми, физическом, психическом здоровье и многих других аспектах жизни. Но самое главное — его влияние не ограничивается только детским возрастом. Взрослый человек с высокой концентрацией негативного детского опыта фактически разрушает жизнь окружающих и близких.

Взрослые, пережившие в детстве множество травмирующих событий (насилие физическое и эмоциональное, сексуальное насилие, пренебрежение нуждами, нарушения привязанности, насилие над матерью, зависимости кого-то из взрослых в семье и т. д.), нередко сами становятся склонны к насилию, имеют больше браков, подвержены тяжелым заболеваниям, страдают от депрессий и чаще других кончают жизнь самоубийством.

Для того чтобы стать своим детям адекватными родителями, необходимо проработать последствия личных травм. Школы осознанных родителей и программа «Азбука счастливой семьи» дают понимание детства, повышают родительскую осознанность, ответственность и нередко помогают обнаружить детские психологические травмы. Но исцелить их можно только в глубокой индивидуальной терапии. Чаще всего с психологом, с психотерапевтом. Причем делать это необходимо не только ради самого себя, но и ради будущего своего рода.

Исследования негативного детского опыта помогли выявить следующую взаимосвязь между психологическими травмами, полученными в детстве, и взрослой жизнью человека.

- Люди с высокими баллами НДО в 2 раза чаще курят и в 7 раз чаще страдают алкоголизмом.
- Высокие баллы НДО увеличивают риск эмфиземы или хронического бронхита почти на 400%, а попытки самоубийства — на 1200%.
- Люди с высокими показателями НДО более склонны к насилию, они имеют больше браков, больше переломов, больше рецептурных лекарств, больше депрессии и больше аутоиммунных заболеваний.
- Люди с высоким показателем НДО подвержены риску сокращения продолжительности жизни на 20 лет.

Главное очевидно — детские травмы не проходят бесследно. Судя по количеству заболеваний, зависимостей, по продолжительности жизни и другим показателям, НДО у многих людей в нашем обществе зашкаливает.

- Главная мысль: «Социальная поддержка — это биологическая потребность, а не альтернатива, и она должна лежать в основе любых методов профилактики и лечения. Осознание громадного влияния травмы и лишений на развитие ребенка не должно приводить к обвинениям во всем родителей» (Бессел ван дер Колк).

3. Завершающая часть.

- **Ресурсное упражнение «Практика на укрепление отношений с детьми»:**
 - Закройте глаза и представьте себе вашего ребенка, которому хотите помочь.
 - Мысленно обратитесь к нему с лучшими пожеланиями. Скажите: «Пусть придут с тобой здоровье и сила,
 - Пусть придут с тобой надежность и защита, пусть придут с тобой вера и любовь.
 - Пусть твой жизненный путь будет легким».
 - Повторяйте эти или любые другие добрые пожелания мысленно каждый день, представляя своего ребенка.
- Рефлексия занятия. Завершая занятие, ведущий просит дать участникам дать обратную связь о занятии, побуждая ответить на вопросы: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите?

Занятие №8

Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?

Цель: проанализировать влияние психологических травм на ребенка.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи»

Ход занятия:

1. Вводная часть.

● Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше в теме родительства. Ведущий сообщает тему занятия и делает небольшой анонс занятия.

На этом занятии мы рассмотрим влияние стресса и психологических травм на развитие мозга ребенка. Главная мысль, которую нам важно принять, состоит в том, что условия жизни ребенка, отношения с его близкими взрослыми и окружающая среда влияют не только на качество развития, но и на органическое состояние мозга.

Серьезное нарушение отношений привязанности, детские психологические травмы способны вызвать комплексные нарушения на уровне физиологии. Напомним, что наравне

с изменениями мозга у травмированных детей может наблюдаться серьезное отставание в росте, весе и другие особенности развития организма.

Тело человека растет постепенно, приблизительно равномерно увеличиваясь в размерах с момента рождения и до взросления. А вот мозг развивается совершенно иначе. Самый интенсивный период его развития — внутриутробный. Дальше, в первые 3-4 года жизни, мозг продолжает расти удивительно быстро. И именно начало жизни — от зачатия до 3-4 лет — является временем наибольшей уязвимости. Негативный детский опыт — жестокое обращение, травмы, стресс, плохой уход — вызывает задержки развития, болезни, расстройства личности. В то же время положительный опыт — безопасный и предсказуемый — помогает лучшим образом реализовать генетический потенциал, сформировать положительные черты характера.

Мозг человека развивается последовательно. Невозможно «перескочить» с одного уровня развития на другой. Для наглядности приведем простую аналогию со строительством дома — сначала должен быть завершен фундамент, потом возведены стены, крыша, вставлены окна, и только после этого можно приступать к внутренним коммуникациям и отделке. Никто в здравом уме и твердой памяти не станет штукатурить стены и клеить обои, если крыша и окна с дверями пока еще не стоят на своих местах.

2. Основная часть

Ведущий: Нам, родителям, очень важно четко отличать хронический стресс от нормальных условий развития ребенка, в которых естественным образом встречаются трудности, вызовы и умеренный риск. Нет смысла создавать тепличные условия для детей и ограждать их от жизни, делая все за них или оберегая сверх меры. Не нужно постоянно тревожиться из-за гипотетической возможности «психологически ранить ребенка». Дети прекрасно справляются с ситуациями умеренного стресса, если у них есть наша поддержка. Мама и папа играют роль первого и самого важного круга безопасности ребенка. Но при этом никогда родители не должны становиться источником унижений, потерь, физической боли и угрозы для жизни.

Дети, которые столкнулись в раннем детстве с насилием, будут сильно отличаться от детей, росших в благополучии. Притом, что и те и другие, к примеру, обладают одинаковым коэффициентом интеллекта и схожими способностями от рождения, учиться в школе они будут по-разному.

В ситуации угрозы или воображаемой угрозы, когда мы говорим о детях, переживших травму, — происходит следующее:

1. Возбуждение миндалины головного мозга.
2. Активация нервной системы и выброс адреналина.
3. Выделение гормона стресса кортизола.

То есть в организме идут вполне конкретные химические процессы. Даже взрослые люди не способны ими управлять. Благодаря химическим реакциям мы «проваливаемся» в один из трех вариантов действий: бей, беги, замри. Бей — это агрессия, нападение. Беги — уход от контакта, избегание коммуникации. Замри — оцепенение, отстранение.

- Ведущий задает вопрос участникам группы, побуждая их к обсуждению. Чем так опасен хронический стресс?

Любая форма жестокого обращения с детьми, если оно воспроизводится регулярно, приводит к хроническому стрессу. Такой стресс может переходить в болезнь... При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений физиологических, психологических и социально-психологических характеристик человека. При этом, что особенно важно, ребенок может сам и не подвергаться прямому воздействию негативных событий. Его могут не ругать, не бить, о нем могут прекрасно заботиться. Но, чтобы испытывать сильные негативные эмоции, ребенку достаточно находиться рядом с родителем, который переживает хронический стресс.

В таких ситуациях уровень кортизола (гормона стресса) ребенка будет подниматься почти до того же уровня, что и у матери или отца. Особенно сильно страдают дети,

которые становятся свидетелями насилия над их матерями. Как следствие, у ребенка может возникнуть тяжелая психологическая травма.

- Пример для обсуждения в группе

Родители Вероники развелись, когда ей было 4 годика. Вскоре мама снова вышла замуж. Отчим оказался человеком состоятельным и успешным, но крайне невыдержанным в своих эмоциях. В доме часто стоял крик. Мама жила в постоянном стрессе и в страхе перед мужем. Постепенно дело дошло до рукоприкладства — однажды отчим избил маму. Веронику он никогда не трогал и даже был ласков с ней, но это не помогло — девочка все равно боялась отчима как огня.

Довольно быстро женщине удалось развестись. Когда Веронике исполнилось 6 лет, они снова остались с мамой вдвоем.

В 7 лет девочка пошла в школу, где учителя стали жаловаться на странную реакцию ребенка на самый обычный учебный процесс. Стоило педагогу даже незначительно повысить голос, причем неважно на кого, Вероника тут же втягивала голову в плечи и замирала. После этого много часов подряд она отказывалась говорить — никто не мог добиться от нее ни единого слова. Эта ее особенность сохранялась на протяжении многих лет и мешала учебе.

Если ребенок в младенчестве и раннем детстве часто страдал от голода, у него со временем могут развиться серьезные нарушения пищевого поведения. Он будет испытывать подсознательный страх, что еда вдруг закончится. Такой ребенок будет переживать об этом, будет запасать еду, постоянно заглядывать в холодильник и есть много — как будто впрок. Несмотря на то, что угрозы голода больше нет, он все еще испытывает хронический стресс. Логические доводы: «У нас в доме есть еда, когда она закончится, мы купим еще» — практически бесполезны.

Если ребенок в ответ на малейшую или даже мнимую угрозу демонстрирует серьезную агрессию, начинает драться, обзывать, кричать, бесполезно объяснять ему, что «нельзя так себя вести», «воспитанные мальчики не дерутся», «хорошие дети не обзываются». Нужно искать способ повлиять на состояние ребенка, а не на его поступок. Чтобы отрегулировать состояние ребенка, не нужно взывать к его разуму и читать нотации — это бессмысленно.

Воспринимать слова способна кора головного мозга, но в стрессе она «отключена», не работает. Нужно воздействовать на «рептильный» мозг. Причем хорошо бы использовать сенсорную регуляцию. Тактильный контакт. Обнимать, если ребенок позволит. Нежно прикасаться к нему. Совершать монотонные движения — укачивать на руках, ходить с ним за ручку, качать на качелях. Последний способ регуляции хочется отметить особо — проверено, и правда очень успокаивает. Хорошо регулируют пение, танцы, спорт по желанию ребенка — не обязательно в моменты стресса, а на регулярной основе. Но вот оказывать давление, отвечать агрессией на агрессию означает усугублять уже нанесенный ущерб.

Мозг, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития. Дети, перенесшие травму, чувствуют постоянную боль, а боль делает людей раздражительными, тревожными и агрессивными. Только терпеливая, любящая, постоянная забота срабатывает, не бывает мгновенных чудесных исцелений. Это одинаково справедливо и для ребенка трех или четырех лет, и для подростка.

Дети нуждаются в любви, внимании и хороших отношениях со своими взрослыми в той же мере, в какой им нужны пища, вода, сухая одежда и дом.

- **Задание «Стрессовая ситуация»**

Цель: осознать влияние стресса на организм человека и его умственные способности.

1. Вспомните тяжелую стрессовую ситуацию в вашей жизни и опишите ее.
2. Какие чувства вы испытывали? Как реагировал на происходящее ваш организм?

3. Представьте себе, что в тот самый момент вам позвонил руководитель, чтобы попросить о срочном деле, на выполнение которого есть всего 30 минут. Справились бы вы с заданием? Какой была бы ваша реакция на него?

4. Сделайте выводы о том, как влияет стресс на мыслительные способности человека. Опишите на личном примере, какие реакции он вызывает. Поделитесь своими выводами и наблюдениями.

Ведущий организует обсуждение задания в группе.

- Ведущий задает вопрос группе, побуждая к обсуждению: «Как родитель может помочь справиться ребенку с хроническим стрессом и травмирующими ситуациями?»

По большей части от нас, родителей, зависит то, как ребенок переживает тяжелые события в своей жизни: будет в дальнейшем воспринимать мир как безопасную и интересную среду или станет бояться реальности. Чем больше агрессии исходит от мамы или папы, тем хуже адаптация подростка к жизни. И наоборот.

Если вам причинили боль люди, которые, как вы считали, любят вас, если они покинули вас, лишили вас заботы и ласки, которые позволяли вам чувствовать себя в безопасности, чувствовать, что к вам хорошо относятся, — это поистине разрушающий опыт.

Мы не можем, как бы ни мечтали об этом, оградить детей ото всех бед: предотвратить смерть горячо любимой бабушки, избежать расставаний, уберечь от всего в мире. И это не нужно! Но каждую травму важно смягчить, «подстелить соломки». «Соломой» в нашем случае будет защита со стороны родителей — безусловное принятие ребенка и надежная привязанность. Это не только профилактика тяжелых последствий травмирующих событий, но и реабилитация ребенка.

- **Задание «Родитель в ответе»**

Цель: осознать связь между нашими реакциями на слова/ поступки ребенка и собственным детским опытом.

1. Вспомните, пожалуйста, сложные для вас ситуации в общении с ребенком. Моменты, которые вызывают у вас резкую негативную реакцию — раздражение, злость или даже ярость. (Примеры: «Он меня не слышит», «Он мне лжет», «Он оставляет после себя грязь», «Он не моется», «Он хамит» и т. д.)

2. Подумайте, какие мысли и чувства лежат под раздражением и агрессией? Возможно, это страх? Чего именно вы боитесь?

3. Поразмышляйте о том, с чем связаны ваши эмоции. Какие особенности вашей личности или, возможно, истории из детства вызывают такую острую реакцию? Запишите их.

4. Сделайте свои выводы о сложных для вас ситуациях с детьми и реакциях на них. Обсудите результаты.

- **Задание «Правила семьи»**

Цель: сформировать внутренние правила семьи как элемент благоприятной для развития ребенка среды.

1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с внутрисемейным документом, приведенным ниже. Супруги разработали документ, когда усыновляли первого подростка из детского дома. Прежде чем принять правила на уровне семьи, они обсудили их с детьми и внесли рекомендованные ими изменения. Только после этого утвердили и распечатали документ для каждого.

«РОДИТЕЛИ — главные в семье. Мы отвечаем за безопасность своих детей, за их жизнь, здоровье и материальное благополучие. У нас большой жизненный опыт, поэтому важно слышать то, что мы говорим и о чем просим. Наша цель — помочь вам вырасти и стать осознанными, успешными и счастливыми людьми.

Пожалуйста, обдумайте и запишите правила вашей семьи. С учетом возрастов и особенностей ваших детей. Напоминаю, что правил не должно быть много — 4 или 5.

Сделайте выводы о необходимости правил в семье. Напишите, как влияют правила на детей. Обсудите свои мысли. Пример можно найти в приложении к занятию 8, стр. 123

- **Задание «Принятие эмоций ребенка»**

Цель: осознать важность эмоций ребенка и научиться формулировать слова поддержки.

Ребенок жалуется родителям после посещения медицинского кабинета на то, что во время укола ему было больно. Тем временем это только первая инъекция, а предстоит целый курс (10 уколов). Выберите из вариантов, приведенных ниже, ответ, который кажется вам наиболее благоприятным.

- не сочиняй, это не может быть больно.
- Другие дети выходят и не жалуется, а ты распустил тут нюни.
- понимаю, это действительно было больно. Будет хорошо, когда процедуры закончатся.
- Ты уже большой, не веди себя как младенец.
- Ты же мальчик, стыдно реветь!

Обсудите все варианты ответов — с чем они связаны, какие установки в себе несут. Придумайте собственный ответ, запишите его и обоснуйте свой выбор.

Главная мысль: Мозг ребенка, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития. Требуется целенаправленные и бережные усилия взрослых, чтобы дети справлялись с последствиями травмирующих событий. Что бы ни происходило в ваших отношениях с ребенком, необходимо помнить — за все отвечает взрослый. Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой. И искать внутренние, а также внешние ресурсы для того, чтобы успешно справляться с этой задачей.

3. Завершающая часть

- **Релаксация «Поиск ресурсного состояния».**

Цель: снятие психоэмоционального состояния, мышечных зажимов.

Закройте глаза, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох-выдох.

Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца.

Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую поляну и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?.. Какие чувства вы испытываете? Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?.. Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте, ее во всем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно".

- **Рефлексия занятия. Вопросы для обсуждения:** что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

Занятие № 9

Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей?

Цель: Оказание консультативно-профилактической помощи родителям, повышение родительской компетентности. Помочь родителям проанализировать свое родительское поведение, заострить внимание на положительных моментах воспитания ребенка, формах проявления разумной любви к ребенку.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи»

Ход занятия

1. Вводная часть.

Ведущий приветствует родителей, напоминает об основных правилах безопасных и доверительных отношений участников группы, информирует о теме и целях занятия.

Добрый день дорогие родители, рада всех видеть, здорово, что вы нашли время, чтобы прийти на нашу встречу. Хочу поблагодарить вас за преодоление большой и самой сложной части нашей программы. Если мы с вами сегодня встретились вновь в том же составе и уже многое усвоили из уроков — значит, в вас сильны лучшие родительские качества: стойкость, ответственность, внимательность, гибкость, глубина и желание быть на стороне ребенка, это именно то, что нужно детям.

1. Основная часть

Ведущий: на прошлом занятии мы с вами говорили о правилах в семье. Ни один ребенок и даже подросток не будет чувствовать себя в безопасности, если в семье нет четких базовых правил. Если первичные потребности ребенка в объятиях, теплоте, принятии добрых слов не удовлетворены, ни развиваться по возрасту, ни учиться он не сможет. Если каждый раз указывать ребенку о его плохих оценках и поведении, ничего хорошего из этого не выйдет.

У него пойдет череда неудач и травм как физических и телесных. Ведь если у ребенка что-то не получается, это не его вина, у каждого ребенка свои способности, свой рост. Если посадить зернышко и потом постоянно дергать едва появившийся росток вверх, стараясь ускорить его рост, ни к чему хорошему это не приведет. Нужно поливать — не слишком редко и не слишком часто, а наблюдать. Точно так же это происходит с детьми.

Ребенок никогда и ни в коем случае не ставит перед собой цели свести родителей с ума — ни младенец, ни подросток. Напротив, инстинктивно он понимает, что нельзя рубить сук, на котором сидишь. Но у него есть неудовлетворенные потребности, объективные трудности, сложные чувства. И он заявляет о них, тем способом, который ему доступен.

Но на самом деле не ребенок трудный. Это родителям трудно, потому что они не понимают причины непослушания ребенка. Почему одни малыши спокойно укладываются спать, а для других сон как наказание? Причин может быть множество.

Давайте рассмотрим примеры из жизни как родители стараются соблюдать режим сна ребенка.

- Пример для обсуждения в группе: «Самостоятельное засыпание». (Из книги А. Быковой «Ленивая мама»). Автор книги рассказывает историю из своей практики работы с родителями дошкольников.

Многие родители не верят в то, что ребенок способен заснуть сам, без специальных действий со стороны взрослого: «Наши дети, укладываясь спать, делают все, чтобы довести нас, родителей, до белого колена. Сами же создают ситуацию, при которой получают порцию негатива, чтобы законно оторваться и тут же вырубиться, будто бы и не было ничего, — с отчаянием описывает свою семейную ситуацию мамочка со светлыми кудрями. Да подхватывает мамочка с темной косой. Если дело дойдет до слез, время засыпания сокращается до нескольких минут, если не секунд. Не понимаю. Почему надо сначала прорыдаться и только потом нормально уснуть?

Объясняю, что в этом нет ничего удивительного, со слезами, то есть с сильными эмоциями, выходит много энергии. Что влечет за собой физическую усталость, после слез

обессиленный человек засыпает. Но здесь есть и подводные камни. Если ребенок несколько раз подряд заснет после такого эмоционального всплеска, возможно закрепление нежелательной модели поведения. Иначе говоря, ребенок привыкнет засыпать только со слезами, только после борьбы и никак по-другому...И вот к обсуждению подключается один из пап. Да не пойдет он спать! Сам-никогда! Мы его каждый вечер с боем укладываем, сидеть с ним надо пока не уснет. Моему сыну почти три года, и он делает все, чтобы только не ложиться. И вот мы решили больше с ним не сидеть, так он стал бегать туда –сюда по квартире, мы ему запретили выходить из комнаты, а он лег на пол и стал играть. В кровать мы его загнали только через наказание. Какое-то время он рыдал, а потом устал и уснул.»

Ведущий организует обсуждение в группе, побуждая участников отвечать на следующие вопросы

- Какие слова повторялись в рассказе родителей? (пропорыдал, устал, уснул).
- В чем прежде всего родители должны быть твердо уверены? (устанет и сам уснет).

Про то что вы сейчас слышали это не самостоятельное засыпание. Самостоятельное засыпание – это когда сам захотел, сам лег, сам уснул. В нашем же рассказе после слов: «Ложиться спать самому» пространства для самостоятельности не было. В кровати его удерживали через принуждение и наказание, при этом несколько раз у родителей прозвучала мысль «устал-уснул».

У таких детей формируется протестная реакция на сон, его укладывают, он не хочет, сопротивляется, а потом уже хочет спать, но все равно сопротивляется. Потому что со сном у него связаны негативные ассоциации.

- Пример для обсуждения в группе: «Удобный или воспитанный».

Малышу было примерно полтора года. Как обычно в выходной день приехала навестить бабушка. Малыш обрадовался, и почти с порога, повел бабулю в свою комнату, по наученной привычке показывать свои достижения в играх, в которые он играет. И он привык к тому, если приехала бабуля –значит будет весело. Заигравшись, вспомнит о маме посмотрит она рядом- недалеко, значит развлечения продолжаются. Казалось бы, все идет по правилам, ребенок счастлив, но на замечания мамы реагирует протестом, чуть что – бежит к бабуле. И вот наступает время сна, и мама говорит строгим голосом: все пора спать сынок: собери игрушки, возьми пижаму и памперсы, и ребенок с неохотой идет к тумбочке - достает пижаму, знает где лежит, потом открывает полку с памперсами, но спать не идет, здесь в гостях бабушка, а мама заставляет, удерживает в кровати, он громко плачет, выскакивает с кровати, мама снова кричит. Ребенок закрывает глазки, не может заснуть. Бабуля подходит и тихим голосом говорит: все внучек надо спать, потом еще поиграем. И тут же ребенок ложится смиреннько и закрывает глазки, всего лишь одно предложение сказанное спокойным и ровным голосом помог ребенку успокоиться и заснуть. Но почему-то часто происходит обратное: Взрослый показывает власть над беззащитным ребенком и не считается с желанием и потребностями ребенка. Попробуйте не заставлять ребенка спать. Хотя бы потому, что заставлять –неэффективно. Представьте, что вы сами по какой - то причине не можете заснуть. Нервное перевозбуждение, стресс на работе, навязчивые мысли...если в этот момент на вас будут сыпаться агрессивные упреки вашего мужа(жены): «Ну что ты никак не заснешь! – вам это поможет уснуть. Вряд ли. Сон –естественная потребность, уставший ребенок уснет сам. Если мама говорит спокойным тоном, о желании спать и своим примером показывает свою усталость, почитает перед сном, и своим примером учит, что сон — это удовольствие, а не наказание.

Самостоятельное засыпание не может быть автономным. То есть не бывает так, что самостоятельность касается только сна, а во всем другом самостоятельность отсутствует, или наоборот. Все взаимосвязано: и сон, и горшок, и умение чем-то самостоятельно развлекать себя. И конечно, ваша готовность к детской самостоятельности.

- Визуализация «Погружение в детство».

Цель: Представление родителям возможности осознать переживания ребенка, вспомнить себя в детстве.

Упражнение проводится на фоне спокойной музыки.

Ведущий: Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза и прислушайтесь к вашему дыханию. Оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит Вас в детство. В то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый день, вам 5,6 или 7 лет, представьте себя в возрасте, в котором вы себя лучше помните, вы идете по улице посмотрите, что на вас надето, какая одежда, какая обувь. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, то это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую, надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается, вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло».

Ведущий организует обсуждение упражнения, побуждая каждого участника поделиться своими воспоминаниями, благодарит за обратную связь.

- Ведущий: продолжим нашу с вами тему и рассмотрим следующий тему нашего занятия. Вредят ли ожидания родителей отношениям с ребенком? Следует ли ждать, что ребенок будет таким, как хочет родитель?

Ведущий: разве можно требовать платы за то, что ты для него сделал? Если ты да л ему жизнь, это не значит, он должен отблагодарить тебя за это. Он даст жизнь другому, тот третьему, и это необратимый закон благодарности. Ведь важно любить ребенка не только в те моменты, когда он легко справился с трудной задачей, но и тогда, когда пришел с улицы весь грязный и в порванной одежде. Жизнь ребенка непредсказуема, он растет и часто сталкивается с чем-то новым и непреодолимым. Если родитель будет относиться к проблемам с высоко, ему одному не справиться. Жизнь дана каждому по силам, и надо быть уверенным в том, ему она тяжела не меньше, чем взрослому, а может и больше, поскольку у него нет опыта. «Ребенок – существо разумное, – пишет Януш Корчак, - он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни. Не деспотичные распоряжения, не навязанная дисциплина, недоверчивый контроль, а тактичная договоренность, вера в опыт, сотрудничество и совместная жизнь!

Главная мысль: Ребенок не глуп; дураков среди них не больше, чем среди взрослых. Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные. Некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости».

3. Завершающая часть

- Рефлексия занятия. Предлагаются вопросы для обратной связи: «Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече? С чем вы сегодня уходите? Ведущий: сегодня мы завершили очень важную часть урока по освоению осознанного родительства. Спасибо большое за активное участие на занятии.

Занятие №10

Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?

Цель: повышение педагогической компетентности родителей; передача родителям знаний о рудном поведении детей и его причинах.

Задачи:

рассказать родителям об «айсберге поведения»

проанализировать инструменты помощи детям как профилактики плохого поведения

рассмотреть основные причины детской лжи и воровства

дать возможность участникам поделиться своими чувствами и мыслями на данную тему укрепить детско-родительские отношения.

Материалы: книга – тренажер «Азбука счастливой семьи», листы бумаги, цветные карандаши.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я рада всех видеть на нашем очередном занятии. Благодарю всех, кто сегодня смог отложить свои дела и вновь встретиться для изучения новой темы. На предыдущем занятии мы обсуждали тему трудного поведения и сегодня продолжим ее обсуждать, а именно поговорим, почему же дети плохо себя ведут.

Ведущий напоминает о правилах, принятых группой в самом начале, если это необходимо.

- Ведущий предлагает начать занятие с небольшой разминки. Ведущий: продолжите, пожалуйста, предложения:
 - «Дети плохо себя ведут, потому что...»
 - «Детская агрессия — это.. »
 - «Ребенок причиняет себе физическую боль, потому что...»

Участники отвечают по очереди или по желанию. Ответы родителей фиксируются на доске/флипчарте. Принимаются все варианты без критики и осуждений. Участники свободно высказываются. Педагог делает вывод, исходя из результатов ответов группы. Ведущий подводит участников к итогу обсуждения: «Трудных детей не бывает, бывают дети, которым трудно».

2. Основная часть

- Работа в парах. Ведущий предлагает разобрать одно задание по теме и затем обсудить его в парах. Участники делятся на пары для последующего обсуждения. Индивидуальная проработка задания № 1 «Агрессия» (стр. 422-423 книги-тренажера «Азбука счастливой семьи»).

Обсуждение результатов и чувств родителей в паре (обсуждение)

- Ведущий предлагает группе вопрос: — Что таит в себе склонность к риску?

Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения ведущий подводит итог про то, что в проявлении рискованного поведения лежат как биологические, так и психологические причины. Необходимо помнить, что в подростковом возрасте склонность к риску возрастает.

Ведущий: Говоря о трудном поведении детей нельзя не сказать, о том, что в такие моменты чувствуют родители. Предлагаю вам поделиться, какие чувства и эмоции у вас возникают в такие моменты.

- Арт – терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние»

Ведущий: Я хочу вам сказать, чтобы вы никогда не забывали о себе. В моменты, когда вам кажется, что вы не можете справиться с какой – либо проблемной ситуацией, подумайте о себе, позаботьтесь о себе. А как позаботиться о себе, мы сейчас немного порепетируем. Я предлагаю следующее упражнение.

- На данное упражнение отводится достаточное количество времени – не менее получаса.
- Нарисуйте на листе бумаге контур тела в полный рост, подразумевая себя.
- Разными цветами изобразите физическое состояние всех частей тела.
- Тщательно подбирайте цвета.
- Проанализируйте есть ли необходимость в сгущении красок, появляется ли ощущения легкости.
- Вопросы для обсуждения: «Что вы чувствуете, видя свой рисунок?», «Хочется ли вам, что - то изменить или дополнить?», «Изменилось ли ваше состояние до и

после?» и т. Результатом работы станет получение собственного релаксирующего портрета. По желанию участников портрет можно дополнить.

- Еще одно упражнение, которое я предлагаю в качестве домашнего задания упражнение «Предмет-проблема»

Цель: использование творческих способностей при решении проблем.

«Шаг 1. Подумайте о какой-либо проблеме, которая для вас на данный момент актуальна и способы решения которой вы ищете. Кратко запишите ее суть.

Шаг 2. Посмотрите вокруг себя и найдите любой случайный предмет, который чем-либо привлекает ваше внимание.

Шаг 3. Придумайте как можно больше идей-ассоциаций на то, как этот предмет может быть связан с вашей проблемой и способами ее решения.

Поделитесь, пожалуйста, своими результатами на следующем занятии.

(Принимаются все варианты без критики и осуждений.)

3. Завершающая часть

- **Вопросы для обратной связи о занятии**

— Что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

В конце ведущий просит озвучить желающих свои мысли и подводит итог, в зависимости от высказываний группы.

Ведущий благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме и дает домашние задания.

Занятие № 11

Трудное поведение. Что делать с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?

Цель: повышение педагогической компетентности родителей; передача родителям знаний о трудном поведении детей и его причинах.

Задачи:

- рассказать родителям об «айсберге поведения»
- проанализировать инструменты помощи детям как профилактики плохого поведения
- рассмотреть основные причины детской лжи и воровства
- дать возможность участникам поделиться своими чувствами и мыслями на данную тему
- укрепить детско-родительские отношения.

Материалы: книга – тренажер «Азбука счастливой семьи», ручки, фломастеры, листы бумаги.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я рада всех видеть на нашем очередном занятии. Благодарю всех, кто сегодня смог отложить свои дела и вновь встретиться для изучения новой темы. На предыдущем занятии мы обсуждали тему трудного поведения и сегодня продолжим ее обсуждать, а именно поговорим, почему же дети плохо себя ведут, постараемся понять причины такого поведения и поищем способы профилактики. Прежде чем мы приступим к нашему занятию, вспомним наши правила.

Ведущий напоминает о правилах, принятых группой в самом начале, если это необходимо.

Ведущий предлагает начать занятие с небольшого упражнения.

- Упражнение «Что нового»

Сидя перед экранами, участники всматриваются друг в друга. Важно понять, что изменилось в облике в сравнении с предыдущей неделей, в каком он расположении духа, как проявляют себя, как выглядят.

2. Основная часть.

- Ведущий предлагает начать основную часть с обсуждения домашнего задания по предыдущей теме.
- Ведущий задает вопрос участникам группы: «Какие способы поддержки для ребенка, оказавшегося в трудной ситуации, вы можете предложить?». Ведущий организует обсуждение, побуждая каждого участника высказаться.

Ресурсное упражнение «Я горжусь»

Возьмите лист бумаги и напишите пять предложений о своем ребенке, которое начинается со слов: «Я горжусь». Концентрируйтесь на положительных качествах своего ребенка и опирайтесь на них. Например: Я горжусь своей дочерью. Я горжусь, что Маша добрая и отзывчивая девочка и т.д

Ведущий организует обсуждение, побуждая родителей давать обратную связь, отвечая на вопросы: Скажите, пожалуйста, изменилось ли ваше представление о трудном поведении? Какие выводы вы сделали для себя? Ответы фиксируются без критики и обсуждения

3. Завершающая часть

- Ведущий благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме, подводит итог
- Ведущий предлагает следующее домашнее задание участникам группы
 - Когда заметите, что ребенок поступил нехорошо, возьмите его за руку, посмотрите ему в глаза и скажите: «Ты у меня очень хороший. Но поступок, который ты сейчас совершил — плохой». Объясните, почему это так.
 - Постарайтесь понять, что происходит с ребенком, задайте ему вопросы: «Ты плохо себя чувствуешь? Ты устал? Тебе грустно? Тебе обидно?»
 - Признайте любые чувства ребенка, даже отрицательные, не обесценивайте их. «Я понимаю, что ты злишься». «Я вижу, что ты очень устал». «Я чувствую, ты обижен». Посочувствуйте ребенку и спросите, что помогло бы ему чувствовать себя лучше.
- Рефлексия занятия. Вопросы для обсуждения в группе: как вы себя чувствуете? Что особенно понравилось? /не понравилось? Что нового узнали, приобрели для себя? С чем уходите?

Занятие № 12

Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?

Цели:

1. Ознакомление родителей с особенностями подросткового возраста
2. Вооружение родителей педагогическими знаниями и умениями по формированию навыков у подростков.
3. Создание доброжелательной атмосферы в группе
4. Формирование активной педагогической позиции родителей

1. Вводная часть.

Ведущий: у всех у Вас разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет вас, — это ваши дети, которые могут стать вашим горем или радостью.

Сегодня мы попытаемся разобраться в том, что и как нужно делать, чтобы ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: “Жизнь состоялась!”? А самое главное – попытаемся ответить на вопрос «Как найти общий язык с подростком?».

2. Основная часть.

- Основная часть начинается с лекционного блока об особенностях подросткового возраста. Ведущий опирается на книгу Д. Машковой «Азбука счастливой семьи».

Пубертат — самый сложный кризис из всех возрастных, с которыми нам приходится столкнуться в жизни. Слишком стремительно и глобально происходит перестройка на всех уровнях развития человека: физиологическом, психологическом и социальном. Перемены даются тяжело, они пугают. И подростку, и его родителям непросто пережить метаморфозы, происходящие с телом, душой и отношениями. Физиологические изменения потрясают. Хорошо, если с младенчества взросление преподносилось в семье как положительная и неотъемлемая часть жизни человека, родители говорили: «Как хорошо, что ты растешь, станешь сильным, многое сможешь». Объясняли, какие изменения будут происходить с телом, обращали внимание на красоту взрослых людей. А если ребенок оказался неподготовлен? Если растущая грудь, новые формы и пропорции тела или волосы в самых неожиданных местах вызывают панику? Это обострит и без того серьезные проблемы переходного периода.

Поэтому, повторимся, во избежание шока в подростковом возрасте важно с самого начала поддерживать маленького ребенка в развитии: радоваться тому, что он постепенно становится старше, учится новому и растет. Говорить о том, как естественно быть взрослым. Как хорошо принимать себя таким, какой ты есть. В пубертат проблема отношения к своему телу приобретает особую остроту. Стремительные изменения приводят порой к потере целостного ощущения себя, невозможности сформировать телесную идентичность. Принятие своего тела нередко превращается в трудную задачу для подростка. В современном мире на молодых девушек и ребят влияют средства массовой информации, социальные сети, которые преподносят «идеальный» образ тела. И подростки изо всех сил пытаются соответствовать пропагандируемым образцам. А когда это не получается — что естественно и закономерно, — возникает неуверенность в себе, тревожность, ощущение своей «никчемности», так как внешность является одним из главных компонентов самооценки подростка. Семья, разумеется, тоже самым прямым образом влияет на формирование образа тела ребенка. Недовольство собой часто усиливается критическими комментариями родителей — в качестве примера можно вспомнить историю Оленьки из урока 4.4 (Д. Машкова, «Азбука счастливой семьи»), которую мама ругала за полноту и наказывала едой. Для того чтобы поддержать здоровое отношение подростков к себе, им необходима положительная оценка со стороны ближайшего окружения. Важно, чтобы мама и папа не акцентировали свое внимание на теме внешности и исключили излишний контроль. Тем более недопустимы угрозы, оскорбления, насмешки, ироничные замечания по поводу внешности и веса ребенка.

Как мы уже видели на примере истории Оленьки, все это приводит к обратному эффекту: у ребенка растет тревожность, падает самооценка, могут возникнуть депрессии и расстройства пищевого поведения. Подросткам нужны родительская поддержка и теплые принимающие отношения, которые помогут снизить беспокойство и уберечь от нервных заболеваний. Помимо изменений внешности происходит перестройка всего организма. Внутренние органы часто не успевают за стремительным ростом скелета. Кости растут быстрее, чем мышцы, сердце и другие важнейшие системы. От этого подросток испытывает порой физический дискомфорт. Поэтому и утомляемость, и сонливость, и перепады настроения — не «притворство», а абсолютно реальные состояния, к которым нужно относиться с большим вниманием.

В подростковом возрасте дети напоминают нам иностранных гостей. И чтобы наладить теплые взаимоотношения с ними, необходимо приложить максимум усилий, окружить их заботой и вниманием.

Подростковый период является периодом изменений, преобразований в жизни ребенка. Изменяется все: тело, характер, мышление, идеалы, нормы, ценности и т.д. Изменение телесных форм и его внутреннего строения влечет за собой необходимость перестройки сознания подростка, ему важно принять свой новый облик.

Одним из новообразований этого периода можно назвать чувство взрослости. Это означает, что во время самого этого периода, у подростка нет четкого ощущения "кто он?".

Ему еще предстоит в этом разобраться. Он уже чувствует себя "не ребенком", но еще и не взрослым и он стремится попробовать быть взрослым. Именно попробовать сам, потому что ему недостаточно того, что он видит вокруг себя.

Подростку необходимо занять определенное место в своей референтной группе. Влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, где подросток приобретает новые формы поведения и получает, соответственно, определенный статус.

Именно в этот период взрослые, в частности родители, обижаются на своих детей, думая, что те совсем отходят от них, ощущая себя безразличными для своих детей. Это не совсем верно.

Подростку важен взрослый, ему важно его признание, понимание, поддержка. Однако взрослому человеку важно еще понять, по каким нормам живут люди во взрослом мире. Поэтому некоторые начинают курить, особенно, если в семье есть курящий родитель, некоторые пробуют алкогольные напитки, "пропадают" где-то допоздна. Они тем самым воспроизводят модель поведения взрослого человека (может, кто-то из членов семьи ведет себя подобным образом, может, эта модель поведения увидена подростком где-то из окружения, взята из фильма...).

Но своим поведением подросток изучает и вашу реакцию. Ему важно знать, как вы поведете себя в той или иной ситуации, чтобы сделать для себя вывод – хочет он быть похожим на вас или нет. Это и есть путь становления индивидуальности.

И тут родители делают первые ошибки в воспитании своих детей, говоря ребенку: "Не выставляйся, будь таким, как все". А ребенок не хочет, да и не может быть таким, как все. Он стремится к индивидуальности, и все вокруг в таком же состоянии. Каким же ему быть? Это первый повод для разногласий между подростками и родителями.

• В этот период ребенком особенно остро воспринимаются словесно передаваемые *негативные предписания* взрослых. Эти предписания имеют разрушительное содержание. Они подобны проклятиям, которые околдовывают подростка, особенно, если он очень восприимчив.

Среди словесно передаваемых предписаний можно выделить:

- *Заκлятия* – негативные определения типа: "Болван!", "Тупица!", "Ты ужасный ребенок!"
- *Проклятия* — пожелание ущерба, имеющие характер прямого приказания: "Нам было бы намного лучше без тебя!", "Почему ты не можешь быть человеком!"
- *Негативные пророчества* – ребенку сообщают, что его ждет в будущем: "Из тебя ничего толкового не выйдет!", "Тюрьма по тебе плачет!", "Ты никогда ничего не достигнешь!", "Будешь бомжом!"
- *Стопперы (от слова стоп)* – сообщения, в том или ином виде указывающие, чего нельзя делать: "Не умничай!", "Не сердись!", "Не трогай, у тебя все равно ничего не получится! Дай, лучше я!"

Соотнесите эти фразы с теми, которые вы проговариваете своему ребенку. Неужели вы хотите, чтобы все, что вы говорите негативного, сбылось? А ведь не случайно в русском языке есть поговорка "Слово, да не мимо идет"!

Возможно, вы знаете и такие строки:

"Словом можно убить,
Словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести!"

Будьте осторожны со словами, проговариваемыми своим детям. Они могут сбыться! А для того, чтобы почувствовать силу слова, выполним следующее упражнение.

• **Упражнение "Сила слова".**

Замените слова "Я ДОЛЖЕН, ОБЯЗАН" словами "ХОЧУ", все остальное предложение при этом оставив без изменения.

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

- Я обязан руководить моим ребенком, а он – следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Ведущий: какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Главным для подростка в столь сложный для него период жизни является то, что подросток должен знать, что родители его любят. Любовь рождает доверие друг к другу. Доверие является основой понимания и поддержки.

- Навыки жизнестойкости

Ведущий: давайте подумаем о том, какие навыки необходимо формировать у подростка.

Что такое навыки жизнестойкости?

Формирование навыков, которые необходимы нашим детям для жизни и реализации себя, дело непростое, но интересное. Навык - высший уровень сформированности действия, которое совершается уже автоматически, без осознания промежуточных этапов. Многие в плане навыков можно сделать заранее, не дожидаясь пубертата, — еще на этапе развития детей, установки семейных правил и обязанностей. Но и в переходном возрасте, когда ребята входят в сложную фазу протеста и отрицания авторитетов, можно достичь хороших результатов. Особенно это касается навыков жизнестойкости.

Мы вкратце разберем три основных компонента жизнестойкости.

1. Вовлеченность — это погруженность человека в свою жизнь, свои дела и занятия. Интерес к миру и готовность пробовать новое. (Обсуждение)

2. Контроль — это ощущение влияния на собственную жизнь. Человек знает, что его усилия и старания меняют результат. (Обсуждение)

3. Принятие риска — это убежденность человека в том, что любой опыт — неважно, позитивный или негативный — важен и нужен, потому что он способствует его развитию.

Ведущий организует обсуждение о вышесказанном, побуждая участников ответить на вопрос «Для чего жизнестойкость нужна подростку?».

Жизнестойкость позволяет быть устойчивым в стрессовых ситуациях, усиливает иммунную систему, в том числе благодаря ответственному отношению к своему образу жизни, и побуждает человека искать социальную поддержку, когда он попадает в трудные ситуации.

3. Завершающая часть

Ведущий: А закончить наше занятие мне хочется следующей притчей:

- Притча «Все в твоих руках!»

Жил в одном городе мудрец. Не было такого вопроса, на который он не мог бы ответить. Поэтому к нему шли за советом многие люди, его очень любили и уважали. Но нашелся в городе один человек, который позавидовал мудрецу. «Я задам такой вопрос, на который мудрец не сможет ответить, - решил он, - и тогда его перестанут уважать. Я пойду на луг, поймаю в ладони бабочку, подойду к мудрецу и спрошу: «Какая у меня в руках бабочка – живая или мертвая?» Если он скажет «живая», я сожму ладони, и бабочка умрет, а если он скажет «мертвая», я раскрою ладони, и бабочка полети». Вот пришел он к мудрецу и спросил: «Какая у меня в руках бабочка - живая или мертвая?» Мудрец внимательно посмотрел на него и ответил «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ».

После прочтения притчи ведущий организует обсуждение.

• Рефлексия занятия. Каждый участник делится своими мыслями, впечатлениями, открытиями, делает выводы, дает советы, заканчивая следующие утверждения:

- Я убедился, что...
- Эта встреча помогла мне...

Занятие № 13

Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?

Цели: Пополнение знаний об особенностях подросткового возраста, повышение родительской компетентности в вопросе сепарации, профилактика семейного неблагополучия;

Задачи:

- создать положительный эмоциональный настрой родителей;
- помочь родителям подготовиться к процессу сепарации;
- научить родителей создавать условия для доверительной беседы с детьми.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи», листы бумаги А4, ручки.

Ход занятия

• Вводная часть

Ведущий приветствует родителей, напоминает об основных правилах безопасных и доверительных отношений участников группы, информирует о теме и целях занятия.

• Упражнение «Все равно ты молодец». Первый участник начинает рассказ со слов «Мне не нравится в себе...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами «Все равно ты молодец, потому что...».

Упражнение выполняется по кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
- Какие трудности вы испытывали, оказывая поддержку собеседнику?
- Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

Ведущий: Мы с вами постепенно приближаемся к теме сепарации. Кто знает, что такое сепарация и как это определяется в отношениях родитель-ребенок?

Ведущий организует обсуждение.

• Основная часть

• Лекционный блок на тему сепарации. Ведущий опирается на книгу Д. Машковой «Азбука счастливой семьи».

Сепарация – это процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком. Подготовка к сепарации длится все годы совместной жизни родителей и детей. Она происходит, по сути, на своем уровне в каждый возрастной кризис. Это не один момент, но цепочка из разных этапов, с разными задачами и возможностями. Сначала — отделение мамы и ребенка на физическом уровне. Затем — первые «я сам» в кризис трехлетнего возраста. Дальше — все большая потребность в общении вне семьи. В подростковом возрасте сепарация уже становится целенаправленной — это путь в самостоятельную жизнь. Неизбежно происходит и трансформация отношений между родителями и детьми. Роли матери и отца меняются. Напомним, что задача мамы и папы подростка — не мешать, не тормозить развитие своего ребенка, но при этом сохранить с ним доверительный контакт. Мы постепенно переходим на новый уровень, который очень скоро позволит сказать своему взрослому ребенку: «Моя любовь и вера с тобой. Иди вперед, создавай свою жизнь».

Передать ребенку ответственность за него самого страшно, эта необходимость рождает у родителей много тревог. Но рано или поздно, а лучше бы вовремя, нам придется это сделать.

Дети рождаются, чтобы прожить свою собственную жизнь. Когда мамам и папам все время кажется, что их ребенок слишком мал, пока ни на что не способен, они крадут годы его жизни, время и возможности. Он все равно покинет однажды родительский дом. Но в случае сопротивления родителей или их нежелания подготовить почву для его самостоятельного будущего это будет куда более сложный путь.

- Ведущий предлагает разобрать следующий пример.

Если хотим передать какую-то задачу ребенку (например, стирку постельного белья, оплату своих занятий, уборку, что угодно), то сначала мы делаем это вместе. Объясняем (даем знания), ребенок практикуется (нарабатывает умение) и потом берет на себя ответственность (с этого дня все зависит от его желания). Простейший пример с постельным бельем — вместе снимаем, берем чистое, меняем, закладываем в стиральную машинку грязное, потом развешиваем. Объясняем, как пользоваться машинкой, какой порошок и куда насыпать. Это повторяется много раз. Когда становится очевидно, что действия дошли до автоматизма и уже нет растерянности (умение постепенно превращается в навык), родители отстраняются от процесса и еще некоторое время только напоминают: пора сменить белье. А дальше ребенок переходит на самостоятельный контроль вопроса — он уже знает, что менять постель нужно, к примеру, раз в неделю. Забыл? Ну, значит, забыл. Когда самому станет противно спать в грязной постели, обязательно вспомнит.

Ведущий: а как это происходит у вас? Ведущий организует обсуждение, побуждая всех участников высказаться.

Ведущий: конечно, самое сложное в передаче ответственности для родителей — это отпустить. Не кричать, не повторять сто раз, не «пилить», не нервничать. Просто выполнить родительские задачи — показать, научить, довести до состояния автоматизма — и дальше лишь наблюдать, оказывая посильную поддержку, если попросят. Чем раньше мы начинаем с детьми наработку навыков, тем выше в итоге их умения. Разумеется, многим родителям легче все делать самим — меньше уходит времени, нет протеста и ошибок, — но это не результат. Пока мамы и папы не начнут отдавать ответственность, дети не смогут ее принять — даже взрослые люди, как показывает практика, не в состоянии этого сделать.

Мы многое успели вложить в нашего подростка. Все, что он воспринял от семьи до переходного возраста, останется с ним на всю жизнь. Главная работа родителей — хорошо ли, плохо ли — но к 14–15 годам завершена.

Если фатальных ошибок сделано не было, ребенок жил в заботливой и любящей семье, то пубертат — самое подходящее время отпустить ситуацию. Да, родителям пока еще не видны результаты усилий. Возможно, ребенок протестует и совершает неразумные поступки. Но нужно просто верить в него и ждать. Семена, посеянные мамой и папой, обязательно прорастут. На фундаменте личного опыта, способностей и возможностей подросток строит свое будущее. Он сосредоточен на этой работе. Весь сконцентрирован на себе. От родителей нередко можно услышать жалобы на подростковый эгоизм: не чувствует состояния других людей, говорит и думает только о себе. Да, это особенность возраста — изучение себя, погружение в глубь собственных эмоций, предпочтений и желаний. А как иначе узнать, «кто я такой» и «зачем пришел в этот мир».

Сепарация и выход в собственную жизнь возможны только тогда, когда к изменению отношений готовы родители. Если мама и папа не в состоянии отпустить выросшего ребенка, он так и останется инфантильным, будет несчастным и не сумеет построить свою жизнь. Либо — более редкий вариант — разорвет все связи, выберет собственный путь, но останется с конфликтом внутри.

Если важнейшая работа — принятие на себя ответственности, поиск идентичности и своего призвания — не будет хотя бы запущена в подростковом возрасте, человек рискует остаться незрелым на всю свою жизнь.

Из нашего дома в самостоятельную жизнь должны выходить осознанные личности, уникальные люди. Не марионетки и не роботы. Как любой процесс отделения — роды, кризис трехлетнего возраста и далее, — это больно. Но совершенно необходимо.

- Задание «Обязанности подростка»

Цель задания: осознать связь между обязанностями детей и формированием их ответственности.

Вспомните, какие именно обязанности (быт, учеба, младшие братья-сестры, заработок и т. д.) были у вас в семье в 12–16 лет. Постарайтесь не упустить детали. Запишите свои обязанности.

Какие обязанности есть у ваших детей того же возраста? Запишите их. Если у вас пока нет детей или они не достигли подросткового возраста, пожалуйста, предположите круг их обязанностей.

Сделайте выводы о связи обязанностей с формированием ответственности и навыков, необходимых для самостоятельной жизни.

Ведущий организует обсуждение, побуждая всех участников группы высказаться.

- Ведущий подводит участников группы к вопросу выбора профессии подростком.

Очень важно, чтобы наши совершеннолетние дети были готовы к своему будущему. Не просто перебрались из родительского дома в съемную квартиру или к другу/подруге, чтобы через пару месяцев, столкнувшись с первыми трудностями, вернуться в родительский дом, а приняли ответственность за себя и свое будущее. Выбор пути возможен только в том случае, если взрослый ребенок обладает свободой и опытом принятия решений; если у него в детстве была возможность пробовать разные занятия и при поддержке мамы с папой искать себя.

Ученые провели всесторонние исследования потребностей современных работодателей и по итогам подготовили список из десяти навыков, которые требуются молодым людям в первую очередь.

- Устная коммуникация. Умение четко и уверенно выражать свои мысли.
- Командный дух. Умение уверенно работать в группе.
- Коммерческая жилка. Понимание реалий рынка, существенных для данной организации.
- Аналитические и исследовательские способности. Систематический сбор информации, умение находить факты и выводить закономерности на основании имеющихся сведений. Умение решать проблемы.
- Инициативность / личная мотивация. Умение действовать по собственной инициативе, идентифицировать возможности и предлагать идеи и решения.
- Целеустремленность. Решимость во что бы то ни стало доводить дело до конца. Умение реально влиять на ситуацию и постоянный поиск способов, которые позволяли бы справляться с задачами еще лучше.
- Письменная коммуникация. Умение четко выражать свои мысли на письме.
- Планирование и организация. Умение планировать дела и эффективно их выполнять.
- Гибкость. Умение успешно адаптироваться к изменениям в окружающей ситуации.
- Управление временем. Эффективное распределение времени, умение расставлять приоритеты при решении задач и соблюдать сроки.
- Среди других важных навыков были названы принципиальность, умение вести переговоры и убеждать собеседника, уверенность в себе и стрессоустойчивость.

Поручайте своим подросткам задачи, которые требуют необходимых для будущей карьеры навыков. Подсказывайте. Советуйте, если просят. Но, пожалуйста, не делайте и не решайте за них.

Начиная с 11–12 лет ребенок способен самостоятельно выбрать себе кружок по интересам, построить для семьи экскурсионный маршрут, спланировать меню на неделю,

закупить продукты по своему списку и многое другое. Воспринимайте его усилия как необходимую тренировку и будьте терпеливы — ни у кого не получается сразу. Если какие-то качества серьезно «западают», есть смысл подобрать для подростка подходящие курсы или тренинги. Проработка необходимых жизненных навыков сегодня — это важная инвестиция в будущее. Все остальное, полученное путем образования, — как мы уже неоднократно убеждались, — стремительно меняется. А вот капитал личностных навыков вкупе с отношениями надежной привязанности и поддержкой родителей навсегда останется с нашими детьми. Это главное и необходимое, что мы должны передать. Такое наследство невозможно пустить на ветер, оно всегда будет в цене.

- **Ведущий:** а как к своей профессии пришли вы? Какую роль сыграли родители? Что помогло вам в выборе профессии? Ведущий организует обсуждение, побуждая участников высказываться. Ведущий подводит участников к выводу: готовность к осознанному выбору профессии, умение опираться на собственные способности и желания во многом зависит от таких бесед и от отношения родителей. Мы можем стать проводниками в выборе профессии, но принять решение молодой взрослый должен сам.

- **Завершающая часть**

- Как вести разговоры о будущем с подростком? Подростки не терпят, когда им указывают, когда «пилят» и «лечат». Но в то же время они, к счастью, любят разговоры о жизни. Важной темой в этом возрасте становится будущее. Чтобы не потерять доверие ребенка, не стоит задавать неудобных вопросов: «Ну и что, уже решил, кем стать?», «Выбрал, куда поступишь?», «В какую пойдешь профессию? Давай быстрее, время идет!».

Есть несколько проверенных правил, которые позволяют вести открытый диалог без опасений спровоцировать конфликт. Разумеется, доверительный разговор с подростком возможен лишь при условии, что контакт не утерян, а спокойные открытые беседы велись и раньше. Начинать в подростковом возрасте все-таки поздно.

Итак, правила доверительной беседы с подростком – раздача и обсуждение памяток (см. приложение для занятия 13, стр. 125).

- Выберите подходящее время — вне ссор, плохого настроения, нехватки времени, — когда вы можете побыть наедине. Подходит поездка вдвоем в машине. Вечер в кухне, когда все остальные в доме уже спят. Приятное путешествие только вдвоем с подростком.
- Вместо вопросов «в лоб» интересуйтесь мнением подростка и его взглядами на жизнь. «Как ты считаешь...», «Что ты думаешь насчет...», «Мне интересно твое мнение о...».
- Сделайте разговор интересным. Рисуйте схемы, картинки, иллюстрируя свои знания; пересказывайте фрагменты из тренингов и из книг, которые вы изучали. Используйте сторителлинг — рассказывайте как можно больше реальных историй из жизни.
- Избегайте готовых решений. Если стоит задача выбрать колледж или вуз, в который он будет поступать, то это его вопрос, а не ваш.
- Помогите составить критерии и подскажите, какими поисковыми программами стоит воспользоваться. А дальше он сам. То же касается выбора места для жизни и решения всех остальных вопросов.
- **Рефлексия занятия.** Ведущий организует обсуждение, побуждая участников отвечать на вопросы: было ли что-то для вас сегодня открытием? С какими чувствами, мыслями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!

Занятие № 14

Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?

Цель: прояснить вопрос, что такое родительская готовность к самостоятельной жизни взрослых и детей; дать представления о создании условий для успешной сепарации.

Материалы: книга-тренажер «Азбука счастливой семьи», листы бумаги А4, ручки.

Ход занятия

- **Вводная часть**

Ведущий приветствует родителей, напоминает об основных правилах безопасных и доверительных отношений участников группы, информирует о теме и целях занятия.

- **Задание «Чувства родителей»**

Ведущий: пожалуйста, представьте себе, что вашему ребенку 18 лет и он решил со следующей недели начать самостоятельную жизнь — уехать из родительского дома. Какие чувства вы, в связи с этим испытываете?

Отметьте те страхи, которые у вас есть в связи с сепарацией.

- Страх за жизнь и здоровье ребенка.
- Страх перемен.
- Страх потерять контроль.
- Страх одиночества.
- Страх потерять смысл жизни.
- Страх лишиться поддержки.

Ведущий организует обсуждения, побуждая участников делиться чувствами и мыслями по поводу задания

- **Основная часть**

Ведущий: сегодняшнее занятие мне бы хотелось начать сразу с истории из жизни.

- Петя рос с матерью, бабушкой и отцом-алкоголиком, которого трезвым никогда не видел. Когда сын вырос, отец ушел из семьи, оставив двух женщин с выпускником школы. Петя в тот год мечтал поступить в летное училище, усиленно готовился. Даже втайне от мамы уже отправил документы в другой город, и его пригласили на экзамены. Парень светился от счастья, его мечта сбывалась!

— Только через мой труп, — отрезала мать.

— Почему?! — Петя вытаращил на нее глаза.

— Ты не можешь, — она вдруг заплакала, — сначала отец бросил нас, теперь и ты туда же? Как же мы будем жить?

После этого разговора Петя поник. А мать вдруг усилила контроль: семнадцатилетнему парню приходилось сразу же после школы бежать домой, чтобы «мама не волновалась». Одновременно в семье случилась еще одна беда: у бабушки отказали ноги, и теперь без Пети было вовсе не обойтись. Он носил бабушку на руках в ванную и в туалет.

Экзамены на фоне всех этих переживаний Петя сдал не слишком успешно. Зато на выпускном вечере в школе признался в любви своей однокласснице. Девушка ответила взаимностью. И они гуляли вдвоем всю ночь.

А наутро Петю ждал дома грандиозный скандал. С любимой приходилось встречаться урывками и тайком. Мать выбора сына не одобряла.

Да он и сам понимал, что не может ничего предложить своей избраннице: денег нет, жить им негде. Подумал-подумал и вместо института пошел работать на завод: зарабатывать деньги. Тем более маме с прежней должности пришлось уволиться, чтобы ухаживать за бабушкой, а на новом месте прежних денег уже не платили. Пришла пора содержать семью.

- Ведущий организует обсуждение, побуждая участников высказывать мнения по поводу прочитанной истории и о том, как она относится к теме сегодняшнего занятия. Ведущий подводит участников к мысли, что секрет успешной сепарации в том, чтобы не только дети, но и родители были к ней готовы.

- Ведущий: как вы думаете, какие чувства могут испытывать родители, выпуская в мир взрослых детей? Конечно, кроме всего прочего, это еще и личные страхи, волнения и тревоги. Если помнить во время сепарации о главном — смысл воспитания в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, к реализации его собственной цели и смысла, — будет легче через нее пройти.

И тем не менее чаще всего чувства родителей бывают яркими и весьма противоречивыми. Это гордость и печаль, радость и тревога, любовь и неуверенность. Целая гамма. Но мы на то и взрослые люди, чтобы со всем этим справиться. Мы специально развивали в себе родительские компетенции и умеем достойно переживать сильные эмоции. А иногда и сами взрослые дети нам в этом помогают своей осознанностью.

Сепарация повзрослевшего ребенка — это доверие и поддержка. Это готовность родителей отпустить с любовью и их умение справляться с личными чувствами, амбициями ради счастливого будущего своих детей.

Прощаться с детьми, даже понимая, что мы не расстанемся навсегда, очень сложно. Но добрые слова, взаимная благодарность и лучшие пожелания успешного пути всегда помогают. И именно родителям необходимо взять себя в руки. Принять выбор своих детей. Счастливая супружеская жизнь помогает пережить отделение детей. Но если в браке накопились проблемы, которые не решались годами и десятилетиями, то дети уйдут, а родители останутся в одной квартире с чужим или малознакомым человеком.

- Ведущий зачитывает продолжение истории Пети.

Работа — дом, работа — дом, Петя даже на свидание к любимой не мог вырваться. Стоило ему отпроситься на вечер, как бабушке резко становилось плохо и мать демонстративно вызывала «Скорую помощь».

— Ты нас в могилу сведешь своими гулянками, — шипела она.

Петя держался из последних сил. Он хорошо зарабатывал и откладывал деньги на свадьбу, на будущую семейную жизнь. Они договорились с любимой, что поженятся, как только ей исполнится 19 лет. Но не дождалась... Институтская жизнь закружила ее — новые знакомства, друзья. Очень скоро у нее появился другой парень: такой же свободный студент, как и она сама. А Петя продолжал вкалывать на заводе. И по-прежнему после смены сразу бежал домой, чтобы сменить маму у кровати больной бабушки.

Однажды — на дни рождения в их бригаде было принято проставляться — Петя напился так, что не смог дойти до дома. Его принесли на руках. Мать устроила скандал, а он лежал на полу и думал о том, как же все это ему надоело. С тех пор каждую пятницу после работы он пил.

— Опять наакался! — встречала его мать на пороге. — Поганые папочкины гены!

Петя улыбался ей, отодвигал одной рукой и шел спать на свой диван. Так и проводил оба выходных дня: перед телевизором на диване.

- Ведущий организует обсуждение истории, задает вопрос участникам группы: что необходимо проработать родителям, чтобы быть готовыми к отделению детей? Обобщает ответы участников.

- Во-первых, собственные тревоги. Страх в период взросления детей может проявиться великое множество. Страх перемен. Страх за жизнь и здоровье ребенка. Страх потерять контроль. Страх одиночества. Страх утратить смысл жизни. Страх лишиться поддержки. Невозможность справиться с родительскими страхами приводит к тому, что они перекрывают ребенку кислород, не позволяют развиваться и жить.

- Во-вторых, это неготовность родителей поддерживать и утешать детей в случае их неудач, разрыва отношений, жизненных провалов. Очень важно учиться давать детям право на ошибку. Не злорадствовать: «Мы тебе говорили», а помогать в трудные минуты. Быть «тихой гаванью», в которую ребенок будет возвращаться, чтобы набраться сил.

- В-третьих, сепарацию осложняет ревность к молодости и свободной жизни ребенка. Неготовность принимать его выбор, отношения и решения. Нередко это проявляется как следствие неумения принимать безусловно и самого ребенка. На этапе взросления проблема может обостриться и разрушить отношения.

- Как создать условия для сепарации?

У любой медали, как известно, 2 стороны. Если одной стороной сепарации становятся сложные чувства, связанные с отделением и автономией взрослых детей, то вторая

сторона — это невозможность добиться того, чтобы великовозрастные дети наконец съехали от родителей и начали самостоятельную жизнь. И тогда получается, что родительская задача не выполнена, взросления не произошло. Варга А.Я. - российский психолог, кандидат психологических наук, опирается в своих рассуждениях на основы системной семейной психотерапии и говорит о том, что незавершенность сепарационных процессов негативно сказывается на решении основных задач, которые стоят перед человеком в юности и взрослости. А именно на становлении в профессиональной сфере, поиске партнера и рождении собственных детей.

• Ведущий: я предлагаю обсудить несколько правил для повзрослевших детей. В дальнейшем мы обсудим их, и вы сами сможете смоделировать принципы, подходящие именно вашей семье.

- Наш дом — наши правила. Четкие законы для всех, включая совершеннолетних детей.
- В нашем доме недоступны алкоголь и вечеринки без согласования с семьей.
- Бытовые обязанности совершеннолетних детей приравнены к обязанностям взрослых.
- Совершеннолетние дети полностью обслуживают себя.
- После 18 лет мы не даем карманных денег (нужно заработать самим).
- Основная занятость совершеннолетнего — работа или учеба.
- Родители материально обеспечивают совершеннолетнего ребенка, если он учится на очном отделении колледжа или вуза. Если нет, помощь деньгами возможна, но это не обязанность, а добрая воля самих родителей.
- Время прихода домой не позже 23:00. В остальном родители совершеннолетних детей не контролируют. Если есть потребность пойти на концерт, вечеринку с друзьями и т. д. в ночное время, это оговаривается заранее и отдельно, чтобы родители не волновались.

Ведущий: как вы думаете, многие молодые люди готовы жить такой жизнью? Без спонтанных тусовок, с множеством обязанностей по отношению к семье, по правилам своих родителей. Стимулом покинуть родительский дом становится жажда свободы. При этом дети с заранее сформированными навыками самостоятельной жизни осознают, что свобода — это всегда ответственность.

- Ведущий зачитывает завершение истории Пети

С момента окончания школы прошло пять лет. Как-то, шагая с работы, Петя встретил бывшего одноклассника, и тот сказал, что есть идея отметить классом этот маленький юбилей. Конечно, его бывшая невеста тоже придет.

Петя с волнением ждал встречи. Готовился. А когда увидел одноклассников, пообщался, то понял: у всех жизнь удачно сложилась. Только не у него. Любимая окончила институт, на третьем курсе вышла замуж и теперь живет с мужем и ребенком отдельно. Они ждут второго.

У Пети так сильно защемило в груди, что он не смог вытерпеть эту боль: встал и ушел. Купил себе бутылку водки и долго сидел на скамейке в парке, оплакивая судьбу... Когда Пете исполнилось 30 лет, бабушка умерла. Мать тут же сошлась с каким-то мужчиной, привела его в дом. Это неожиданное и неприятное для Пети соседство добавило в семье скандалов.

— Все, мне надоело! — не выдержал Петя. — Ухожу жить в общежитие!

Но мать тут же схватилась за сердце, ее сожитель вызвал «Скорую помощь», и Петя снова остался жить с мамой. Постепенно все как-то примирились между собой. Начали вместе ходить в музеи, ездить по святым местам. Петя быстро постарел — снаружи и внутри. Отпустил бороду, длинные волосы, стал сам на себя не похож. Когда мать умерла, он отписал квартиру, в которой был все эти годы несчастлив, церкви. А сам ушел послушником в монастырь.

• Ведущий побуждает участников высказывать чувства по поводу завершения истории. Выслушав всех участников, предлагает придумать альтернативный конец для

этой истории, разбирает версии участников. Сепарация повзрослевшего ребенка — это доверие и поддержка. Это готовность родителей отпустить с любовью и их умение справляться с личными чувствами, амбициями ради счастливого будущего своих детей. Успешная сепарация становится необходимым мостиком к собственной семье взрослого ребенка, а также к рождению его детей.

- Задание «Готовность родителей». Ведущий предлагает вспомнить ситуацию из юности участников, когда их постигла неудача (несчастливая любовь, отчисление из вуза, потеря работы, провал своего дела и т. д.) и записать ее. Вопросы для обсуждения: как узнали об этом ваши родители? Какой была их реакция? Какие слова поддержки они сказали вам? Что в их отношении вам особенно помогло? Ведущий: сделайте выводы о верных действиях родителей в моменты неудач взрослых детей. Как именно они могут поддержать? Поделитесь идеями и выводами.

- Возможны ли со взрослыми детьми партнерские отношения?

Отечественный психолог Сытько Т.И. рассматривает сепарационный процесс именно как трансформацию детско-родительских отношений, определяя сепарацию как «последовательное осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделенности и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство независимости и происходит построение своей уникальной личностной идентичности каждого из участников процесса».

С момента сепарации отношения между родителями и детьми выходят на финальный уровень — отношения взрослых людей. Это значит, что теперь мы на равных. И любая помощь — причем в обе стороны — носит добровольный характер. Общение — кем бы оно ни инициировалось — должно быть наполнено уважением. Всякое дело — что бы мы вместе ни затеяли — на правах партнеров. При этом, конечно, родители, обладая большим жизненным опытом, в первую очередь проявляют взрослые качества — спокойствие и мудрость. Мы можем помогать, но не так, чтобы провоцировать беспомощность взрослых чад.

Поддерживать взрослые отношения с нашими детьми помогут правила, которых стоит придерживаться родителям. Эти же правила будут способствовать сближению, если в отношениях есть трудности.

- Используйте метод положительного подкрепления. Всегда озвучивайте положительные моменты, а не свое недовольство. Если ребенок ненадолго заехал в гости: «Я так рад(а) тебя видеть!» — а не «Ну почему всего на полчаса?!».

- Будьте гибкими. Не рассчитывайте, что все и всегда будет идти по вашему плану или сценарию. Старайтесь наслаждаться каждым моментом близости со взрослыми детьми и не расстраивайтесь, если они не могут подстроиться под ваши ожидания.

- Откажитесь от сравнений. Рассказывать своим детям о путешествиях и дорогих подарках, которые подарили своим родителям дети ваших друзей, нетактично. Это не станет стимулом и «подсказкой», а скорее вызовет чувство вины.

- Находите совместные занятия, которые интересны и вам, и вашим детям. Разберите вместе семейные архивы и фотографии, наведите порядок в бывшей детской комнате. Совместные развлечения нужно выбирать так же — исходя из общих интересов.

- Семья должна оставаться местом, где можно восстановиться и наполниться; где принимают безусловно, всегда рады и ни в коем случае не осуждают. Попытки «улучшить» взрослого ребенка замечаниями или нотациями приведут к отдалению, а то и разрыву отношений.

- Соблюдайте семейные традиции, насколько это возможно. Если в семье есть праздники, которые вы непременно праздновали вместе, когда дети были маленькими, постарайтесь сохранить хотя бы часть из них.

- Общайтесь ради общения. Переписывайтесь, чтобы узнать, как настроение у детей, что у них нового, и рассказывайте о себе. Важно избегать обид и жалоб: «Опять ты пропал», «Снова не написал мне».

- Храните тайны детей. Если взрослый ребенок доверил вам какую-то информацию «не для всех», оставьте ее при себе. Также не стоит обсуждать ваши обиды на детей и недовольство ими с третьими лицами.

- Доверяйте своим взрослым детям. Чрезмерный контроль убивает отношения. Вы уже передали своим детям ответственность за их жизнь и здоровье. Не забирайте ее назад.

- Живите своей жизнью, а не жизнью детей. Не стоит желать, чтобы взрослые дети в нас нуждались. Пусть любят и уважают, этого достаточно.

Ведущий предлагает участникам обсудить прочитанные правила. Подводит участников к мысли о том, что воспитывать нужно себя, а не детей. Личностный рост родителя, его осознанность — вот ключ к благополучию семьи и ребенка. Если наши дети впитали это, то мы заложили отличный фундамент для собственных внуков!

3. Завершающая часть

- **Задание «Вперед, в будущее!»**

- Опишите подробно, какой будет ваша семья через 20 лет? Где и с кем вы будете жить?

- Представьте, что вся семья собралась через 20 лет в вашем доме. Сколько вы видите перед собой человек? Опишите подробно, как они выглядят, в каком они возрасте, чем занимаются и как себя ощущают? Напишите, что вы чувствуете, глядя на них?

- Ведущий организует обсуждение упражнения

- Рефлексия занятия. Завершая занятие, ведущий просит дать участникам дать обратную связь о занятии, побуждая ответить на вопросы: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите?

- **Занятие № 15**

Завершающая группа, подведение итогов обучения.

Цель: подвести итог программы, сформировать у участников представление о полученном опыте

Материалы: книга тренажер «Азбука счастливой семьи», принадлежности для рисования.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей встрече. Это завершающее занятие. На ней мы будем подводить итоги нашей программы, обобщать знания, и конечно же вручим всем участникам дипломы о завершении программы.

- Упражнение «Сокровищница воспоминаний». Ведущий предлагает каждому участнику озвучить яркое воспоминание с предыдущих занятий группы.

2. Основная часть

Ведущий: на нашем заключительном занятии не будет теоретических блоков, тестов, разборов примеров из жизни. Сегодняшняя встреча – завершающая, но это обобщение опыта, это еще и укрепление нашей группы. Несмотря на то, что занятия завершаются, наша группа будет жить и дальше. Я уверена, что мы стали настоящей командой семьей, и мы будем и дальше поддерживать общение.

3. Завершающая часть

Завершающая часть посвящена проведению итогового контроля (тестирование, анкетирование)