

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение для детей
дошкольного и младшего школьного возраста «Северодвинская
прогимназия № 1» (МАОУ «СП № 1»)**

Ленина пр., 31, Северодвинск, 164500, Тел. (8184) 58-23-61
ИНН 2902040816 КПП 290201001 ОГРН 1032901002750

**Программа
родительского клуба «Мы вместе!»**

Авдюнина Т.В.
педагог-психолог
высшая квалификационная категория
avdyumina-tanya@mail.ru

г. Северодвинск
2025

I. Пояснительная записка

Программа психологической направленности предназначена для совместной работы родителей с детьми, направлена на профилактику нарушений межличностного взаимодействия в детско-родительских отношениях, агрессивных, немотивированных проявлений в поведении у младших школьников, предотвращений правонарушений.

Нормативно-правовой базой для реализации программы родительского клуба «Мы вместе!» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 15.10.2025) "Об образовании в Российской Федерации" (статьи 17, 18, 19, 52);
- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) (статьи 38, 43);
- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 30.12.2015) (глава 12);
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Северодвинская прогимназия № 1» (распоряжение муниципального казенного учреждения «Управление образования администрации Северодвинска» от 16 января 2015 № т3-р);
- Положение о родительском клубе «Мы вместе!» от 01.09.2025

Актуальность программы:

Общение - один из важнейших факторов общего психического развития ребенка. Только в контакте со взрослыми людьми возможно усвоение детьми общественно-исторического опыта человечества.

В настоящее время внимание многих психологов привлечено к проблемам детско-родительских отношений. Этот интерес далеко не случаен, так как обнаруживается, что именно через взаимодействие ребенка с родителями формируется основа интенсивного и нравственного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья.

А. Джерсилд, описывая эмоциональное развитие детей, отмечал, что способность ребенка любить окружающих тесно связана с тем, сколько любви он получил сам и в какой форме она выражалась.

Л. С. Выготский считал, что отношение ребенка к миру - зависимая и производная величина от самых непосредственных и конкретных его отношений к взрослому человеку. Поэтому так важно заложить основу

доверительных отношений между ребенком и взрослым, обеспечив эмоционально и психологически благоприятные условия для гармоничного развития ребенка.

Ребёнок неразрывно связан с обществом, с другими людьми. Эти связи, выступая в качестве условий и обстановки его жизнедеятельности, формируют его духовный мир, поведение. Важнейшее место в этом процессе принадлежит семье - первому коллективу, который дает человеку представления о жизненных целях и ценностях, о том, что нужно знать и как надо себя вести. Ребёнок получает первые практические навыки применения этих представлений во взаимоотношениях с другими людьми, усваивает нормы, которые регулируют поведение в различных ситуациях повседневного общения. Объяснения и поучения родителей, их пример, весь уклад в доме, семейная атмосфера вырабатывают у детей привычки поведения и критерии оценки добра и зла, допустимого и порицаемого, справедливого и несправедливого. Оптимальные возможности для интенсивного общения ребенка со взрослыми создает семья как посредством его постоянного взаимодействия с родителями, так и посредством тех связей, которые они устанавливают с окружающими (родственное, соседское, профессиональное, дружеское общение и т.п.). Семья не однородная, а дифференцированная социальная группа, в ней представлены различные возрастные, половые, профессиональные «подсистемы». Наличие в семье сложного обогащающего образца, каковым выступают родители, значительно облегчает нормальное психическое и нравственное развитие ребенка, позволяет ему наиболее полно проявить и реализовать свои эмоциональные и интеллектуальные возможности, выразительность, которая не имеет себе аналога и играет незаменимую роль в формировании личности.

Стиль отношения взрослых к ребенку влияет не только на становление тенденции к определенному стилю детского поведения, но и на психическое здоровье детей. Так, неуверенность ребенка в положительном отношении к себе взрослого или наоборот уверенность именно в неактивной оценке его как личности провоцирует подавленную агрессивность, если ребенок воспринимает отношение взрослого к себе как негативное, то попытки взрослого побудить ребенка к общению вызывают у него состояния смущения и тревоги. Длительный дефицит эмоционального созвучного общения даже между одним из взрослых и ребенком порождает неуверенность последнего в положительном отношении к нему взрослых вообще, вызывает чувство тревоги и ощущения эмоционального неблагополучия. Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и зарождается очень важная способность – сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что нужно учитывать не только свою, но и чужую точку зрения. Именно с налаженной системы взаимоотношений ребенка со взрослым и начинается ориентация ребенка на других, тем более что он нуждается в признании окружающих людей.

Именно с близкими взрослыми (мамой, папой, бабушкой и другими) ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром, впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем и постигать сложную систему человеческих взаимоотношений. Известно немало примеров, когда дети, по каким-либо причинам лишённые возможности общаться со взрослыми первые несколько лет своей жизни, потом так и не смогли научиться «по-человечески» мыслить, говорить, не смогли адаптироваться в социальной среде.

Фундаментом создания программы родительского клуба «Мы вместе!» автономного общеобразовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Северодвинская прогимназия № 1» (МАОУ «СП № 1») являются результаты наблюдений за взаимоотношениями между родителями и детьми прогимназии, анализ консультативной деятельности педагога-психолога, запрос администрации.

Цель программы клуба – профилактика и гармонизация детско-родительских отношений с помощью проведения совместных мероприятий, способствующих личностному росту и развитию младшего школьника.

Задачи родительского клуба «Мы вместе!» следующие:

- 1) способствовать сплочению членов семьи;
- 2) научить родителей видеть и понимать изменения, происходящие с детьми;
- 3) учить родителей эффективным способам взаимодействия со своими детьми с целью формирования гармоничной личности;
- 4) развивать коммуникативные навыки и умения детей и родителей, повышать их самооценку;
- 5) обогащать опыт культуры взаимодействия ребенка и родителя.

Целесообразность программы

Занятия в родительском клубе построены в форме тренингов и семинаров-практикумов. Данная организация встреч обоснована следующими факторами: во-первых, родителям и детям предоставляется реальная возможность вместе поучаствовать в мероприятии; во-вторых, именно в практическом взаимодействии проявляются недостатки, изъяны детско-родительских отношений; в-третьих, появляется возможность пополнить запас знаний и овладеть приемами для оптимизации и профилактики детско-родительских отношений.

Содержание программы клуба выстроено таким образом, чтобы все участники могли постепенно включиться в работу над собой, при этом не испытывая какого-либо дискомфорта. Известно, что если нет доверия и понимания, то качественных изменений достичь очень сложно, поэтому основная работа всех участников тренинга связана с осознанием и пониманием собственного внутреннего мира, анализа ошибок и желания дальнейших позитивных изменений, которые должны происходить в детско-родительских отношениях.

Занятия начинаются с упражнений на установление доверительных отношений, что позволяет всем участникам мероприятия увидеть личностные особенности каждого.

Естественно, многие взрослые и дети, оказавшись в новой нестандартной ситуации, теряются, стесняются, испытывают напряжение, тревогу и страх, следовательно, далее в программе родительского клуба «Мы вместе!» применяются задания и упражнения для снятия напряжения, стресса. Идет обучение приемам релаксации, различным дыхательным техникам. Это дает возможность осознать и сбросить с себя собственные зажимы, скованность, неуверенность, внутренне успокоиться, понять, что готов начать работу над собой. Умение управлять своими эмоциями, чувствами, переживаниями позволяет контролировать собственное поведение, различные реакции, действия. Следовательно, успешное взаимодействие с окружающими, избегание конфликтных ситуаций, снижение агрессии, злобы по отношению к другим людям – это основа гармоничного развития личности.

Задания и упражнения основной части выстроены таким образом, чтобы родители и дети могли проанализировать собственные действия и стратегии поведения, увидеть ошибки, которые совершают, затем проговорить возможные варианты изменений и научиться применять их на практике. Далее полученные навыки закрепляются путем взаимодействия с другими участниками тренинга (Родитель-родитель, ребенок-ребенок), то есть происходит включение в социум.

В ходе занятий ярко раскрываются особенности детско-родительских отношений в каждой семье. Важно в самом начале договориться с родителями о том, что кричать, ругаться, дергать, злиться и т.д. на детей в ходе тренинга не стоит, а следует спокойно наблюдать и подбирать эффективные способы взаимодействия со своим ребенком. Чаще всего на первом занятии дети балуются, привлекают к себе внимание родителей, капризничают, ревнуют, отказываются выполнять правила и т.д., а родители не могут справиться со своим эмоциональным состоянием, так как тоже волнуются и переживают. Родители понимают, что находятся под наблюдением специалиста и не хотят публично демонстрировать собственные ошибки в воспитании.

Задания и упражнения основной части – это коммуникативные игры, которые организуются путем взаимодействия родитель – ребенок. Такая форма работы дает возможность обоим участникам меняться ролями и осознавать плюсы и минусы каждой взятой на себя роли и изменять собственную стратегию поведения «здесь» и «сейчас». Это становится возможным, потому что после каждого упражнения педагог-психолог задает вопросы, затрагивающие эмоции, чувства и переживания как родителя, так и ребенка. Одновременно обговариваются способы оптимизации совместной деятельности, непосредственно меняется стиль общения, то есть идет отработка и закрепление навыка. Через игру начинают происходить изменения во внутреннем мире каждого участника, межличностных

отношениях. После работы в парах организуется командное и групповое взаимодействие со сверстниками и другими родителями.

В конце каждого занятия родители анализируют свои достижения и успехи. Возможны варианты проявления негативных реакций: как со стороны родителей, так и со стороны детей. В подобных ситуациях акцент делается на проявление любви, заботы, понимания, поддержки друг друга. Необходимо дать возможность пережить данную ситуацию.

Организация работы с семьями не ограничивается только семинарами-практикумами и тренингами. После практического занятия родители имеют возможность проработать и применить полученную информацию на практике. Если возникают вопросы, приходят на консультацию к педагогу-психологу. Педагог-психолог в свою очередь отслеживает взаимоотношения их детей со сверстниками. В ходе проведения фронтальных занятий наблюдает и анализирует, какие изменения происходят и с чем ещё необходимо будет поработать. Такая структура деятельности дает возможность прогнозировать следующие встречи и учитывать пожелания родителей, сложности, которые возникли у них в детско-родительских отношениях за текущий период.

Практика показывает, что если на первом тренинге родитель и ребенок ссорятся, то на второе занятие они приходят с желанием, готовые к сотрудничеству. Негативных проявлений в поведении детей больше не отмечается при условии, что взрослые начинают меняться, то есть работать над собой.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная система работы в рамках профилактики и гармонизации детско-родительских отношений является эффективной, востребованной, так как способствует качественному изменению жизни каждой отдельной семьи.

Мы все хорошо знаем, что пустые разговоры, скучные монотонные консультации, семинары на этапе начального школьного обучения работы с семьей не являются действенными. Родители сейчас достаточно образованны, пользуются интернетом, где можно найти ответ на любой вопрос. Но, к сожалению, большинство родителей не способны применять полученные знания на практике. «Теоретически знаю, а сделать ничего не могу или не успеваю!» Именно в данном контексте я вижу **новизну** программы родительского клуба «Мы вместе!».

В процессе тренингов и семинаров-практикумов достигаются следующие результаты: установление положительного эмоционально-личностного контакта между участниками (родители и ребенок); появляется возможность обучения различным приемам взаимодействия; происходит понимание и осознание недостатков семейного воспитания; решение непосредственно «здесь и сейчас» определенных ситуаций.

Эффективность программы определяется положительной динамикой в оценке родителями своих взаимоотношений с детьми младшего школьного возраста, повышению коммуникативных навыков детей, снижению

агрессивных проявлений у обучающихся, повышении оптимизации детско-родительских отношений.

При формировании программы использовались следующие **принципы:**

- учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей младших школьников;
- системности;
- комплексности методов психологического воздействия;
- возрастания сложностей;
- эмоциональной сложности материала.

Срок реализации программы: 2 года

Участники программы: дети и родители 1-2 классов (для каждой параллели отдельный цикл занятий).

Организация занятий:

Цикл занятий в родительском клубе «Мы вместе!» включает – 3 встречи, которые проводятся один раз в триместр продолжительностью от 1 часа до 2 часов. Одна из встреч – семинар-практикум для родителей, два мероприятия – совместные тренинги родителей с детьми. Занятия проводятся педагогом-психологом.

Структура занятий:

1. Разминка – установление доверительных отношений.
2. Упражнения на снятие напряжения, расслабления.
3. Основная часть – отработка поставленных целей и задач непосредственно с конкретной семьей + социум.
4. Рефлексия – обратная связь, обмен мнениями.

Методические средства, используемые в программе:

- коммуникативные игры;
- упражнения на снятие напряжения, агрессивности, расслабления;
- совместная деятельность родителей и детей (рисование, конструирование);
- ролевое моделирование;
- обсуждение, обмен мнениями и опытом;
- наблюдения (интерес участников к содержанию, динамика в отношениях и др.);
- установление диалоговых отношений между родителями, младшими школьниками;
- формирование готовности к поиску вариантов решения проблем, гибкому вариативному поведению в сложных жизненных ситуациях.

Критерии:

- удовлетворенность диалогом;
- определение стиля поведения в ситуациях разногласия;
- создание условий для развития устремлений родителей и младших школьников (познавательных, творческих, эмоционально-личностных) через выявление содержания индивидуальности каждого члена семьи, рассмотрение горизонтов личностного развития и роста, особенностей саморазвития (системность мышления, включенность в групповые отношения, личностная саморегуляция);
- рефлексия, самоосмысление, поддержка;
- самоопределение, потребность в самопознании.

Ожидаемые результаты:

- Гармонизация микроклимата в семье.
- Применение родителями и младшими школьниками на практике методов и приемов эффективного взаимодействия.
- Умение видеть и понимать родителями недостатки применения того или иного стиля семейного воспитания.
- Умение родителями и младшими школьниками решать различные ситуации «здесь» и «сейчас».

Определение результативности программы (Приложение 4):

1. Анкетирование родителей.
2. Анкета «Оценка своих взаимоотношений с ребенком».
3. Анкета «Методы воздействия на ребенка».
4. Тест «Семейная социограмма» по Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.
5. Определение самооценки – методика «Лесенка».

I. Календарно-тематическое планирование

Тема	Цели, задачи	Содержание
Практическое занятие с элементами тренинга по формированию осознанности роли родителя «Я – родитель» (Приложение 1) 1 класс, октябрь 1 час	Цель: оказание помощи родителям младших школьников в понимании и осознании своей социальной роли. Задачи: - сформировать у родителей мотивацию для анализа собственных взглядов и установок, понимания и осознания своих индивидуальных черт личности, оказывающих влияние на	1.Настрой на работу. 2. Упражнение – активатор «Мандарин». 3. Определение – кто такой родитель (обсуждение). 4. Упражнение «Образ родителя: папы и мамы». 5. Упражнение «Объявление». 6. Упражнение «Самопознание».

	<p>личностный рост и развитие ребенка; - начать освоение активной позиции самопознания и развития способности производить значимые изменения в своем отношении к ребенку.</p>	
<p>Коммуникативный тренинг для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия в семье» № 1 (Приложение 1)</p> <p>1 класс, январь 1 час 30 мин.</p>	<p>Цель: гармонизация и профилактика детско-родительских отношений. Задачи: 1.Формировать у детей и родителей позитивного настроения на совместную работу. 2.Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми. 3.Научить навыкам саморегуляции, саморасслабления. 4.Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия. 5.Отработать умения договариваться, приходить к единому решению. 6.Развивать чувства эмпатии, рефлексии.</p>	<p>1.Упражнения на установление контакта: - «Мандарин» - «Поменяйтесь местами» - Правила поведения в группе 2.Упражнения на снятие напряжения: - «Орган» - «Зевота» - «Движения на шарнирах» - «Петушки» 3.Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми: - «Паровозик» - «Позиция» - Игра – энергетик «Джунгли» 4. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах: - «Сказки» - «Единое мнение» - «Переверни коврик» - «Делаем вместе» - «Тюрьма» - «Толстое стекло» - беседа «Какими дети видят своих родителей», «Какими родители видят своих детей» 5.Рефлексия – подведение итогов.</p>
<p>Коммуникативный тренинг для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия в семье» № 2 (Приложение 1)</p> <p>1 класс, май</p>	<p>Цель: гармонизация и профилактика детско-родительских отношений. Задачи: 1.Формировать у детей и родителей позитивного настроения на совместную работу. 2.Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми. 3.Научить навыкам</p>	<p>1.Упражнения на установление контакта: - «Мандарин» - «Поменяйтесь местами» - Правила поведения в группе 2.Упражнения на снятие напряжения: - «Орган» - «Зевота» - «Движения на шарнирах» 3.Упражнения на отработку навыков эффективного</p>

<p>1 час 30 мин.</p>	<p>саморегуляции, саморасслабления. 4. Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия. 5. Отработать умения договариваться, приходиться к единому решению. 6. Развивать чувства эмпатии, рефлексии.</p>	<p>взаимодействия между родителями и детьми: - «Ладочки» - «Зеркало» - «Тень» - «Машины» - «Только вместе!» - «Ромашка» - «Варежки» 4. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах: - «Сказки» - «Войти в круг» - «Добрые слова» 5. Рефлексия – подведение итогов.</p>
<p>Семинара-практикума для родителей «Конструктивные способы взаимодействия в конфликтных ситуациях» (Приложение 1) 2 класс, ноябрь 2 часа</p>	<p>Цель – изучение и применение на практике приемов адекватного поведения в конфликтной ситуации, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте. Задачи: 1. Помочь установить доверительные отношения между участниками семинара-практикума. 2. Пополнить знания родителей в области конфликтологии. 3. Учить родителей договариваться друг с другом через использование нестандартных заданий. 4. Дать возможность родителям изучить и понять собственное поведение в ситуации конфликта. 5. Проработать конструктивные способы ведения диалога. 6. Учить делать объективные анализ каждой конфликтной ситуации ее участниками.</p>	<p>1. Работа с термином «конфликт» 2. Настрой на работу - «Мандарин» 3. Основная часть: - Упражнение «Варежки» - Сообщение «Психологические установки» (по Э. Берну) - Упражнение «Яблоко и червяк» - Сообщение «Конфликт. Стратегии управления конфликтом» - Метод «Шести шляп» Эдварда де Боно - Упражнение «Увольнение» - Анкета «Определение самооценки рационального поведения в конфликте» - Беседа «Какие причины конфликтов с детьми вы можете выделить?» - Упражнение «Нарисуй портрет конфликтного родителя» - Правила поведения в конфликте (памятка) 4. Рефлексия – подведение итогов.</p>
<p>Коммуникативный тренинг для детей и родителей</p>	<p>Цель: гармонизация и профилактика детско-родительских отношений.</p>	<p>1. Упражнения на установление контакта: - «Мандарин»</p>

<p>«Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия семье» № 3 (Приложение 1)</p> <p>2 класс, февраль 1 час 30 мин.</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Формировать у детей и родителей позитивный настрой на совместную работу. 2.Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми. 3.Научить навыкам саморегуляции, саморасслабления. 4.Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия. 5.Отработать умения договариваться, приходиться к единому решению. 6.Развивать чувства эмпатии, рефлексии. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Подари движение» - Правила поведения в группе 2.Упражнения на снятие напряжения: - «Орган» - «Зевота» - «Движения на шарнирах» 3.Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми: - «Найди свою маму» - «Острова» - «Посиделки» - «Беседа одним карандашом» - Самодиагностика «Я в лучах солнца» 4. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах: - «Нитка и иголка» - «Вслепую через лабиринт» - «Колокол» - «Моечная машина» 5.Рефлексия – подведение итогов.
<p>Коммуникативный тренинг для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия семье» № 4 (Приложение 1)</p> <p>2 класс, май 1 час 30 мин.</p>	<p>Цель: гармонизация и профилактика детско-родительских отношений.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Формировать у детей и родителей позитивного настрой на совместную работу. 2.Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми. 3.Научить навыкам саморегуляции, саморасслабления. 4.Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия. 5.Отработать умения договариваться, приходиться к единому решению. 6.Развивать чувства эмпатии, рефлексии. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на установление контакта: - «Мандарин» - «Жест» - Правила поведения в группе 2.Упражнения на снятие напряжения: - «Орган» - «Зевота» - «Движения на шарнирах» 3.Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми: - Совместное рисование «Волшебный рисунок» - «Совместное творчество» - «Похвастайся мамой (папой)» - «Молекулы» 4.Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах: - «Муравьиная тропа» - «Восковая палочка» - «Квадрат»

		- «Колокол» 5.Рефлексия – подведение итогов.
--	--	---

В апробации программы участвовали родители и дети 1-2 классов (Приложение 2, 3).

Опыт показывает, что эффективность гармонизации детско-родительских отношений по программе «Мы вместе!» зависит от степени заинтересованности, инициативности и желания родителей, детей, которые должны быть не сторонними наблюдателями, а активными помощниками в реализации данной Программы, стремиться к самопознанию и самосовершенствованию в рамках общения друг с другом.

В ходе реализации программы родительского клуба «Мы вместе!»:

- повысился уровень комфорта в семьях и уровень адекватного взаимодействия родителей с детьми;
- усовершенствовались навыки общения у младших школьников со сверстниками;
- значительно снизилось нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессивные проявления в поведении как у детей, так и у родителей.

Данные выводы о результативности деятельности родительского клуба «Мы вместе!» можно проанализировать и отследить с помощью диагностических методик, представленных в приложении.

Источники:

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. – СПб.: Соц. – психол. Центр, 1996. – 376 с.
2. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 142с.
3. Бурнард Филип «Тренинг межличностного взаимодействия». Питер, 2001
4. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2008.
5. Дерманова И.Б, Сидоренко Е.В. «Психологический практикум. Межличностные отношения». СПб, 2001
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, 1996.
7. Копытин А.И. Тренинг коммуникации. Арт-терапия. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2006. - 96с.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». СПб, 2000
9. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – ТЦ Сфера при участии «Юрайт-М», 2001. – 448 с.
10. Прутчинков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М: О-во «Знание» РСФСР, 1991. – 48 с.
11. Рамендик Д.М., Слаква С.П., Солонкина О.В. Психологический практикум. – М.: Академия, 2005. – 160с.
12. Мардер Л.Д. Тренинг педагогической осознанности (Авторская программа).



Приложение 1

Конспект

Практическое занятие с элементами тренинга по формированию осознанности «Я – родитель»

Родители играют важную роль в формировании нравственных ценностей, представлений ребенка об окружающем мире, становлении его как разносторонней личности. Взрослые всегда являются образцом для подражания, с кого дети берут пример. А если родитель не уверен в себе, не понимает, зачем он живет, то соответственно ему будет крайне сложно выстроить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, а особенно с ребенком.

Мы с вами сегодня попробуем сформировать образ «современного родителя». Определим сильные и слабые стороны взрослых людей, определим каким образом они оказывают влияние на формирование личности ребенка.

Цель:

— сформировать у родителей мотивацию для анализа собственных взглядов и установок, понимания и осознания своих индивидуальных черт личности, оказывающих влияние на личностный рост и развитие ребенка;
— начать освоение активной позиции самопознания и развития способности производить значимые изменения в своем отношении к ребенку.

Участники: родители

Упражнение-активатор «Апельсин»

Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

Определение – кто такой родитель (Ответы родителей)

Упражнение «Образ родителя: папы, мамы»

(Проводится в малых группах по 8-10 человека)
Подгруппам предлагается составить портрет идеального родителя: папы, мамы. На выполнение задания отводится 7-10 минут. Результатом обсуждения должен стать список качеств, которые, по мнению подгруппы, являются неотъемлемыми для характеристики идеального родителя: папы, мамы. Малые группы высказываются по очереди. Выдвигаемые мысли становятся достоянием памяти. Спорные качества, формулировки, определения выносятся для обсуждения всей группой. В память включаются уже исправленные качества, принимаемые всеми участниками.

Примерные качества

Гибкость,
любовь,
доброжелательность,

умение брать ответственность на себя,
коммуникабельность,
заботливость,
принятие себя,
уважение чужого мнения,
понимание,
сострадание,
мягкость,
умение видеть на несколько шагов вперед,
креативность,
эмпатийность и т.д.

Первая микрогруппа дает свой портрет идеального родителя: папы, мамы, и все называемые качества фиксируются на доске. Для второй микрогруппы работа усложняется за счет особенностей представления своего портрета — оно проходит в виде ответов на вопросы:

С чем в списке предыдущей подгруппы вы согласны?

Что вы сами предлагаете добавить?

Что в этом списке вы бы изменили, уточнили?

Таким образом, список дополняется и изменяется, при этом первая микрогруппа имеет право отстаивать свое решение, приводить аргументы в свою защиту. Третьей микрогруппе предстоит защищать свое мнение в сравнении с уже оформленным перечнем двух предыдущих микрогрупп, отвечая на уже известные вопросы.

Какие качества личности, по-вашему, мнению мешают полноценному общению между родителями и детьми. Даю на обсуждение 7 минут. Далее каждая группа сообщает свое решение и приводит доводы, почему именно это качество не позволяет выстраивать эффективные взаимоотношения.

Итогом групповой дискуссии является список качеств идеального папы и мамы, удовлетворяющий всех участников. Последним шагом дискуссии может стать либо ранжирование, либо выделение трех наиболее значимых с точки зрения «образа родителя» качеств личности.

Упражнение «Объявление»

В течение 10 минут каждая группа должна составить объявление, чтобы любой ребенок выбрал именно вас в качестве родителя, которое бы отражало вашу уникальность и включало нечто такое, чего не могут предложить другие взрослые. Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группы могут задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит выбрать, именно, вас в качестве своих родителей.

Упражнение «Самопознание»

Материалы: бумажки с написанными буквами, составляющими слово «самопознание».

Между участниками распределяются буквы, составляющие слово «самопознание». Из них группе придется составлять новые слова. В начале упражнения ведущий спрашивает у каждого, сколько, на его взгляд, слов можно составить из этого набора букв. После выслушивания мнений группе можно задать вопрос:

— Когда ты называл количество возможных слов, ты опирался на то, сколько сам можешь составить, или учитывал, что могут появиться варианты от других членов группы?

Далее группа строит все возможные слова из букв-людей, составляя их в ряд. Одновременно проверяется, есть ли разница между индивидуальными представлениями и групповыми возможностями.

Вопросы для обсуждения

Все ли участвовали в составлении слов?

Как было организовано составление слов?

Были ли «выпадающие»?

Какие чувства испытывали участники, которых мало задействовали в упражнении?

В какой форме проходило составление слов («затаскивание», перестановка, уговаривание, просьбы, совместное решение и т.д.)?

Для упражнения можно использовать и другое слово при условии, что количество букв в нем будет соответствовать числу играющих и некоторые из них будут повторяться.

Идеи, выносимые на обсуждение

Мы все разные, но особенно детям требуется ласка, забота, внимание родителей. И детям без родителей прожить очень сложно, но и с грубыми, злыми неадекватными родителями жизнь совсем не сахар...

(Дискуссия с родителями – высказывание мнений)

Конспект

коммуникативного тренинга для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия в семье» № 1

Цель: гармонизация и профилактика детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Формировать у детей и родителей позитивного настроения на совместную работу.
2. Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми.
3. Научить навыкам саморегуляции, саморасслабления.
4. Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия.
5. Отработать умения договариваться, приходиться к единому решению.
6. Развивать чувства эмпатии, рефлексии.

Занятие 1

Ход мероприятия:

1. Упражнения на установление контакта:

- «Мандарин» - имя и определение на первую букву (например, Татьяна – талантливая).
- «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволяет немного поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию (поменяйтесь местами только родители, только дети, только добрые люди, только веселые люди, только дети, которые любят своих родителей, родители, которые любят своих детей и т.д.).

- Правила работы на тренинге

2. Упражнения для снятия напряжения у детей и родителей:

- «Орган»

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает набрать ртом полную грудь воздуха и при выдыхании произносить, как можно дольше, громко звук «А». Упражнение повторяется 4-5 раз.

- «Зевота»

Всем участникам необходимо потянуться в разные стороны так, чтобы как можно дольше зевалось.

- «Движения на шарнирах»

Ведущий предлагает участникам превратиться в «тряпичную куклу» (расслабить все части тела) и выполнять движения в различном темпе, ритме, амплитуде при этом нужно строить рожицы, произносить любые звуки, изображать любых персонажей. Тело должно быть расслабленно.

- «Медведи»

Родитель и ребенок берут по коврику, снимают обувь и встают на колени друг напротив друга. Упираются плечами и начинают толкать друг друга с коврика. Задача каждого удерживать свое пространство. Упражнение выполняется крайне аккуратно и осторожно, без резких движений. (Ребенок – родитель, мама – папа, ребенок – ребенок).

- «Петушки»

Работа в парах. Родитель и ребенок встают друг напротив друга, подгибают одну ногу, руки убирают за спину. По сигналу начинают прыгать на одной ноге и плечами касаются друг друга. Задача устоять на одной ноге. (Ребенок – родитель, мама – папа, ребенок – ребенок).

3. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми:

- «Паровозик»

«Паровозики» ездят по трое, стоя в затылок друг другу. У первого и второго глаза закрыты – это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он – паровозик. Он должен за локти

среднего, средний – первого. Движение происходит с различной скоростью (с ускорением, с замедлением).

Обсуждение: в какой позиции было работать комфортнее? Какие испытывали неудобства? Что хотелось изменить? Что чувствовали?

- «Позиция» - разговор спина к спине, один выше другой ниже.

Обсуждение: в какой позиции было работать комфортнее? Какие испытывали неудобства? Что хотелось изменить? Что чувствовали?

Вывод: какие особенности взаимодействия друг с другом вы можете назвать для эффективного общения? Какие действия мешает установлению контакта и общению?

- Игра - энергетик «Джунгли»

Ведущий разбрасывает по полу листочки с названиями различных животных, например, обезьяна, крокодил, лошадь, бегемот. Названия на листочках повторяются, чтобы на их основе разделить участников группы на 3 команды. Не обсуждая с другими участниками содержание карточек, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное. Задача перед участниками – собраться в группы всем крокодилам, бегемотам и т. д.

4. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах:

- «Сказки»

Участники образовавшихся команд вытягивают сказку, которую необходимо показать жестами, без слов. (Курочка Ряба, Три поросенка, Колобок, Теремок, Репка и другие)

- «Единое мнение»

Продолжаем работать в командах надо договориться и прийти к единому решению при выборе: блюд на угощение на праздник, поездка в отпуск, отдых.

- Упражнение «Переверни коврик»

Командам нужно перевернуть коврик на другую сторону

Обсуждение: что чувствовали при выполнении? как нашли решение? трудно ли было выполнить задание?

- Упражнение «Делаем вместе»

Сделать – «звездочку», «квадрат», «треугольник», «дерево».

Выполняем задания, держась за руки, расцепляться нельзя: смешанными командами, все вместе, парами: родитель – ребенок, родители – дети.

- «Тюрьма»

Внешний круг образуют дети – это арестанты, а за спиной у каждого стоит тюремщик. Задача арестантов – договориться взглядом с любым из других арестантов «о побеге» (быстро поменяться местами, но так, чтобы тюремщик не успел прикоснуться к нему – это означает, что беглец пойман). Задача тюремщика – следить, чтобы арестант «не сбежал». И поймать его.

Обсуждение: что чувствовали дети и родители в разных позициях? В какой позиции было находиться комфортнее?

- «Толстое стекло»

Участникам предлагается представить, что они общаются друг с другом через толстое стекло, то есть они прекрасно видят друг друга, но не слышат. Используя невербальные средства общения, каждой подгруппе необходимо донести некую информацию до всех участников.

- Обсуждение на тему: «Какими дети видят родителей» и «Какими видят родители детей»

И дети, и родители предлагают по 6 характеристик, которые наиболее удачно подходили бы для родителей и детей.

Обсуждение: совпадают ли взгляды и мнения детей и родителей, что следует каждому учитывать.

5. Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Дома обращать внимание на изменения, которые будут происходить при общении между вами.

Конспект коммуникативного тренинга для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия в семье» № 2

Цель: гармонизация и профилактика детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Формирование у детей и родителей позитивного настроения на совместную работу.
2. Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми.
3. Научить навыкам саморегуляции, саморасслабления.
4. Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия.
5. Отработать умения договариваться, приходить к единому решению.
6. Развитие чувства эмпатии, рефлексии.

Занятие 2

Ход мероприятия:

1. Упражнения на установление контакта:

- «Мандарин»

Каждый участник называет свое имя и дает характеристику своего настроения, например, «Я – Ира, у меня замечательное настроение»

- «Поменяйтесь местами»

Эта игра позволяет немного поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию (поменяйтесь местами только родители, только дети, только добрые люди, только веселые люди, только дети, которые любят своих родителей, родители, которые любят своих детей и т.д.).

2. Упражнения для снятия напряжения у детей и родителей:

- «Орган»

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает набрать ртом полную грудь воздуха и при выдыхании произносить, как можно дольше, громко звук «А». Упражнение повторяется 4-5 раз.

- «Зевота»

Всем участникам необходимо потянуться в разные стороны так, чтобы как можно дольше зевалось.

- «Движения на шарнирах»

Ведущий предлагает участникам превратиться в «тряпичную куклу» (расслабить все части тела) и выполнять движения в различном темпе, ритме, амплитуде при этом нужно строить рожицы, произносить любые звуки, изображать любых персонажей. Тело должно быть расслабленно.

3. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми:

- Игра «Ладони»

А сейчас мы поиграем с нашими ладошками. Сядьте удобно напротив друг друга так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По моей команде пусть ваши руки сначала:

- найдут друг друга;
- познакомятся;
- подружатся;
- потанцуют;
- подерутся;
- помирятся;
- попрощаются.

Обсуждение: получилось ли выполнить упражнение, что чувствовали, хотелось ли что-нибудь изменить.

- Игра "Зеркало"

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого.

Участники становятся в две шеренги. Один человек в паре - водящий и показывает разные движения, другой - зеркало, все повторяет. Затем меняются ролями.

- Игра "Тень"

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы, раскованности, умения подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары (родитель и ребенок). Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек - путник, другой - его тень. Путник идет через поле, а за ним, на 2-3 шага сзади идет его тень. Тень старается точь-в-точь скопировать движения путника. Затем меняются ролями.

Обсуждение: в какой роли вам было комфортнее и почему?

- Игра "Машины"

Цель: налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Работа в парах (родитель и ребенок). Ребенок в роли "машины", родитель - в роли "мойщика машины". В течение 5 минут машину приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используя как можно больше ласковых слов. Затем меняются ролями.

Обсуждение: в какой роли вам было комфортнее и почему?

- Игра "Только вместе!"

Цель: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, сотрудничество.

Работа в парах (родитель и ребенок). Надо встать спина к спине и попробовать медленно, не отрываясь от партнера, сесть на пол. И точно также встать.

Обсуждение: что чувствовали? Был ли дискомфорт?

- Упражнение «Ромашка»

Лепестки от цветка выдаются каждой паре. Участники пары должны договориться, кто будет наклеивать лепестки их на основу с закрытыми глазами, а кто будет помогать с открытыми глазами. Потом необходимо поменяться ролями.

Обсуждение: в какой роли вам было комфортнее и почему?

- Упражнение «Варежки»

Цель – развитие умения договариваться, убеждать.

Упражнение выполняется в парах. Участникам предлагается лист с нарисованной парой варежек, один комплект карандашей. Необходимо договориться друг с другом, как вы будете украшать варежки, не употребляя никаких речевых высказываний, то есть молча. Каждый из вас рисует на одной варежке, но узоры должны получаться красивые, синхронные и одинаковые.

- Поделитесь, пожалуйста, каким образом каждой паре удалось договориться и выполнить задание (Каждая пара рассказывает).

- Может кому-то не удалось договориться, почему? Какие возникли трудности?

(Ответы родителей)

Проанализировав ответы участников семинара-практикума, делаем вывод о том, какие способы взаимодействия удалось применить, какой способ оказался наиболее эффективным и часто используемым.

Каждый способ взаимодействия в парах имеет под собой психологическую основу, а именно, психологические установки, которыми мы пользуемся при общении.

Вспоминаем характеристики психологических установок, которые дал Э. Берн.

(Педагог-психолог помогает вспомнить «Психологические установки» (по Э. Берну), анализируя способы взаимодействия в парах и приводя примеры)

4. *Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах:*

- Упражнение «Сказки»

Участники де команд вытягивают сказку, которую необходимо показать жестами, без слов.

- Красная Шапочка
- Золушка
- Снежная королева
- Белоснежка и семь гномов
- Три медведя
- Лиса и заяц и другие.

- Игра «Войди в круг»

Цель: Развивать умение общаться, договариваться, находить нужный тон общения, развитие коммуникативных умений.

Родители встают в круг, крепко держатся за руки и представляют, что они – дети. Один остается за кругом – это взрослый. Его задача – убедить дошкольников впустить его в круг. Для этого нужно подобрать верный тон общения и нужные слова.

Обсуждение:

- Что вы испытывали, выполняя это задание?
- Легко ли было войти в круг?
- В чей круг было легче войти?
- Почему?

- Упражнение «Добрые слова»

Работа проводится в парах. Каждый родитель и ребенок по очереди говорят друг другу добрые слова, как можно больше.

5. Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Вопросы для обсуждения:

- Произошли ли изменения в вашей семье с момента предыдущего тренинга?
- Какие?
- С какими трудностями хотели бы еще поработать?
- Что нового и полезного вы узнали сегодня?
- С каким настроением покидаете занятие?

**Конспект семинара-практикума
для родителей
«Конструктивные способы взаимодействия
в конфликтных ситуациях»**

Цель – изучение и применение на практике приемов адекватного поведения в конфликтной ситуации, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

Задачи:

1. Помочь установить доверительные отношения между участниками семинара-практикума.
2. Пополнить знания родителей в области конфликтологии.

3. Учить родителей договариваться друг с другом через использование нестандартных заданий.
4. Дать возможность родителям изучить и понять собственное поведение в ситуации конфликта.
5. Проработать конструктивные способы ведения диалога.
6. Учить делать объективный анализ каждой конфликтной ситуации и ее участников.

Участники: родители

Материально-техническое обеспечение: раздаточный материал:

рисунки варежек, анкеты для педагогов, памятка «Способы регулирования конфликтов», памятка «Правила поведения в конфликте», 5 наборов «Шесть шляп», карандаши, фломастеры; презентация к семинару-практикуму, примеры конфликтных ситуаций для разбора.

Время проведения: 1,5–2 часа

Ход семинара-практикума

- Что такое конфликт?

(Ответы родителей)

Слово педагога-психолога.

Конфликт – отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами, наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей. Отсутствие согласия обусловлено наличием разнообразных мнений, идей, интересов, точек зрения и т.д.

Наша жизнь, к сожалению, не исключает возникновения конфликтов, которые могут происходить при взаимодействии: как с детьми, так и с другими людьми.

Сегодня мы с вами будем учиться находить эффективные способы решения конфликтных ситуаций, адекватно реагировать на них, правильно выбирать стратегию поведения. Возможно, кто-то поделится своим опытом преодоления разногласий между партнерами по общению.

Начинаем работу! Желаю всем удачи и плодотворного взаимодействия друг с другом!

1. Упражнение-активатор «Мандарин»

Цель – установление доверительных отношений между участниками группы. Перекидывая друг другу мандарин, давать любые возможные определения этому предмету. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

Начинаем упражнение.

2. Упражнение «Варежки»

Цель – развитие умения договариваться, убеждать.

Упражнение выполняется в парах. Участникам предлагается лист с нарисованной парой варежек, один комплект карандашей. Необходимо договориться друг с другом, как вы будете украшать варежки, не употребляя

никаких речевых высказываний, то есть молча. Каждый из вас рисует на одной варежке, но узоры должны получаться красивые, синхронные и одинаковые.

- Поделитесь, пожалуйста, каким образом каждой паре удалось договориться и выполнить задание (Каждая пара рассказывает).

- Может кому-то не удалось договориться, почему? Какие возникли трудности?

(Ответы родителей)

Проанализировав ответы участников семинара-практикума, делаем вывод о том, какие способы взаимодействия удалось применить, какой способ оказался наиболее эффективным и часто используемым.

Каждый способ взаимодействия в парах имеет под собой психологическую основу, а именно, психологические установки, которыми мы пользуемся при общении.

Рассмотрим характеристики психологических установок, которые дал Э. Берн.

(Педагог-психолог рассказывает про «Психологические установки» (по Э. Берну), анализируя способы взаимодействия в парах и приводя примеры)

3. Информационное сообщение «Психологические установки» (по Э. Берну)

Цель – проанализировать собственные психологические установки и соотнесение их с установками других людей.

Возможны 4 вида психологических установок:

- Я – «плюс», ТЫ – «плюс». Эта установка позволяет плодотворно сотрудничать, ценить себя и других. При данной установке человек способен решать все свои проблемы.
- Я – «плюс», ТЫ – «минус». Эта установка характерна для тех, кто не добрал внимания и ласки в детстве, кого обижали. Человек с такой установкой перекладывает ответственность за свои трудности на других. У него затруднено конструктивное сотрудничество: «все поступают не так».
- Я – «минус», ТЫ – «плюс». Эта установка исходит из мнения, что все выросли в хороших, здоровых семьях, а мне не повезло. Личность испытывает бессилие по сравнению с другими. Избегает тесных контактов с окружающими либо нуждается в симбиотической связи с сильными.
- Я – «минус», ТЫ – «минус». Эта установка близка к патологической. Вызывает чувство безнадежности, потерю интереса к жизни. Люди с такой установкой легко раздражаются и непредсказуемы.

4. Упражнение «Яблоко и червяк»

Цель – анализ собственных психологических установок и применения различных стратегий поведения в конфликте.

- Закройте глаза, расслабьтесь.

«Представьте, что вы яблоко. Красивое, спелое, наливное. Висите на веточке, крепко держитесь черенком за нее. Вас греет солнышко. Вам тепло и уютно. Вокруг вас много других красивых яблок. Но вдруг, вы замечаете, что к вам подползает червяк...»

- Откройте глаза, подумайте и запишите на листочке, что ответило яблоко червяку?

- Ответ вслух не говорить!

- Можно ли назвать ситуацию между яблоком и червяком конфликтом? Докажите, почему вы так считаете?

- Можно ли решить сложившуюся ситуацию однозначно?

(Ответы родителей)

Идет обсуждение стратегий управления конфликтом, которые вспоминают участники семинара-практикума, в общем, не касаясь ситуации яблока и червяка.

Педагог-психолог уточняет теоретические знания педагогов по данной теме.

5. Информационное сообщение «Конфликт. Стратегии управления конфликтом»

Цель – умение осознавать ситуацию как конфликтную, выбор эффективной стратегии поведения в конфликте.

Конфликт – это разногласия, столкновения, спор. Он возникает в том случае, если одна из сторон предполагает или опасается, что другая нарушает, ущемляет или игнорирует ее интересы.

Конфликт имеет положительные и отрицательные стороны. Выделяют следующие стратегии поведения в конфликте:

- Доминирование – предпочитает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование партнера.
- Сотрудничество – стратегия, позволяющая учесть интересы обеих сторон.
- Компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороной.
- Избегание – характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.
- Приспособление – пренебрежение собственными интересами в пользу партнера.

Нет однозначно плохих или хороших стратегий, каждая из них может быть хороша для конкретной ситуации. (С участниками группы обсуждается применимость той или иной стратегии).

Возвращение к ситуации с яблоком и червяком:

- Какие ответы у вас получились?

- К какой стратегии поведения в конфликте можно отнести тот или иной ответ? (Разбор каждого ответа и мнения родителя).

Например, *доминирование* – «Как упаду, сразу тебя раздавлю!»; *избегание* – «Просто покачаюсь, авось проползет мимо»; *приспособление* – «Ну, поешь меня»; *компромисс* – «Откуси маленький кусочек, а остальное оставь»; *сотрудничество* – «На земле много яблок лежит таких же, поешь их».

И сегодня, я бы хотела вас познакомить и показать, как работает один интересный метод решения конфликтных ситуаций – метод «Шести шляп».

Педагог-психолог рассказывает о методе «Шести шляп».

6. Метод «Шести шляп»

Автор **Эдвард де Боно** - англичанин

- Метод шляп значительно упрощает поиск верных решений. Система позволяет замкнутым и стеснительным людям проявить себя в общем обсуждении. Им не стоит стесняться своих мыслей, даже когда они не совпадают с мнением окружающих. Получается, что они говорят под влиянием одной из шляп, а не от себя.

- Благодаря структурированию всего процесса, исключая пустую болтовню, мышление становится целевым, логичным и сконцентрированным. Из-за того, что противоположные точки зрения не конфликтуют, а существуют одновременно, рождаются новые уникальные и интересные идеи.

- Используя метод, человек учится концентрировать свое внимание, а также переключать его с одного вида информации на другой.

- По мнению Эдварда де Боно, его метод способен влиять на баланс нейромедиаторов в головном мозге.

Шляпы, которые думают.

Белая шляпа мышления.

Надевая шляпу белого цвета, необходимо концентрироваться на всех данных, которые имеются: это факты и числа. А также нужно подумать о, возможно, недостающей информации, и способах восполнения таких пробелов. *Факты и числа.*

Ученый. Беспристрастная позиция. В чем рациональное зерно? Каких фактов нам не хватает?

На мой взгляд больше всего удалось...

Желтая шляпа подразумевает только позитивный настрой. Надевая ее, необходимо определить положительные аспекты каждого из решений или идей. Даже если обсуждаемый вариант, казалось бы, не сулит ничего хорошего, важно проработать именно скрытые выгодные ресурсы. *Положительная сторона ситуации.*

Оптимист. Какие у предложенной идеи есть положительные стороны?

Для меня было открытием то, что...

Полной противоположностью желтой шляпе является **черная**. Здесь уже надо задуматься над скрытыми угрозами, таящимися в каждом решении. Какие подводные камни ожидают человека при таком, или ином варианте событий. Каковы будут потери, и можно ли их избежать? *Самое неприятное в ситуации.*

Критик. Что может пойти не так? Каковы подводные камни?

Я думаю, что...

Красная шляпа – это шляпа эмоций. Все должны делиться своими переживаниями, страхами, радостью при анализе того, или иного решения. Тут не надо бояться негативных эмоций, так как они, наравне с позитивными, играют свою роль в принятии нужного решения. *Мои чувства и эмоции.*

Поэт. Что мы переживаем по этому поводу? Что подсказывает интуиция?

Никаких обоснований собственных эмоций.

Меня удивило...

Зеленая шляпа означает полет фантазии и креативность. Зеленая шляпа поощряет поиски новых, нестандартных решений. *Необычный подход в решении ситуации.*

Креативщик. Что еще кроме этого можно предложить? Какие безумные идеи это навеивает?

На будущее я учту...

Синяя шляпа – это шляпа продумывания реализации выбранной идеи, воплощение ее в реальность. *Чему научила эта ситуация.*

Руководитель. Управляет процессом. Координирует итоги обсуждения.

Я могу похвалить за...

Далее все участники семинара-практикума делятся на команды по шесть человек. Каждая группа выбирает любую конфликтную ситуацию и пробует решить ее с помощью метода «Шести шляп». Затем происходит разыгрывание ситуации. Выбор нескольких оптимальных решений.

Обсуждение.

7. Упражнение «Увольнение»

Цель – умение отстаивать себя и свое мнение.

Участники объединяются в микрогруппы по 5-6 человек. Инструкция для участников: вы являетесь сотрудниками малого предприятия. В связи с тяжелой экономической и финансовой ситуацией, сложившейся на предприятии, необходимо уволить одного человека. Другие варианты уже неоднократно просчитывались, они не подходят. Выход один – увольнение одного из сотрудников, то есть одного из вас. Это может спасти ситуацию. Кто будет этим человеком? Какими критериями вы будете руководствоваться? Решать надо самостоятельно. Какой процедурой воспользуетесь – это тоже ваше право. Категорически запрещается бросать

жребий и предлагать свою кандидатуру. Время – 8 минут. После выполнения – обсуждение.

(Возможность проследить и проанализировать каждому родителю: каким образом вы поведете себя в конфликтной ситуации; сможете ли из нее выйти с минимальными потерями и какой стратегии поведения в конфликте придерживаетесь.)

8. Определение самооценки рационального поведения в конфликте
Раздаточный материал (Анкета для родителей).

9. Какие причины конфликтов с детьми вы можете обозначить?
(Установление основных причин конфликтов с окружающими. Обсуждение)

- не совпадение мнений;
- низкая культура поведения;
- недостаток информации о событии;
- индивидуальные особенности, личностные качества ребенка;
- стереотип поведения;
- претензии на один и тот же ресурс (например, телевизор);
- не умение действовать адекватно в ситуации конфликта;
- зависимость от других людей;
- неоправданные ожидания родителей;
- страх потерять контроль над ребенком (ревность родителей, авторитарные родители);
- опекающие родители (дома все вертится вокруг ребенка, а в школе оценивают за поступки, учебу, происходит разногласие и начинается конфликт);
- сами родители провоцируют ребенка на конфликт (чтение нотаций перед школой, ругают, срываются и т.д.);
- общение с ребенком ограничивается только хозяйственными вопросами, либо по поводу негативного поведения и учебы в школе.

10. Упражнение «Нарисуйте портрет конфликтного родителя»
(Педагоги приводят характеристики конфликтного родителя. Обсуждение.)

- «надменный интеллектуал», который все знает, в курсе всех дел;
- агрессивный родитель;
- пассивный, равнодушный родитель;
- безответственный родитель, перекладывающий ответственность на других людей;
- критикующий родитель;
- чрезмерно опекающий родитель.

11. «Правила поведения в конфликте»
(Всем родителям выдается памятка)

1. Дайте партнеру «выпустить пар».

2. Сбивайте агрессию неожиданными приемами.
3. Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.
4. Отделите проблему от личности.
5. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.
6. В любом случае дайте партнеру возможность «сохранить лицо».
7. Отражайте, как эхо, смысл высказываний и претензий.
8. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.
9. Ничего не надо доказывать.
10. Замолчите первым.
11. Не характеризуйте состояние партнера.
12. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения.

Совместно с педагогами обсуждается каждое правило поведения в конфликте. Педагоги делятся своим опытом, мнением друг с другом. На основе обсуждения осуществляется анализ правил и особенностей поведения в конфликтных ситуациях.

12. Рефлексия

Цель – установление обратной связи, анализ информации, опыта, полученного в группе.

Проходит в свободной форме. Каждый участник группы должен ответить на вопросы:

- Что полезного я сегодня узнала?
- Что я буду использовать в работе?

Подведение итогов занятия.

Литература:

1. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000.
2. Громова О.Н. Конфликтология: курс лекций. – М.: ЭКСМО, 2000.
3. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2000.
4. Леонов Н.И. Конфликтология: Учеб. Пособие / Н.И. Леонов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006.
5. Эдвард де Боно Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
6. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения: развивающие занятия по психологии для младших школьников. – М.: Издательство учебного центра «Перспектива», 2000.
7. Тренинг педагогической осознанности. Рабочая программа. Сост. Л.Д. Мардер, 1999.
8. Тренинг Способы решения конфликтных ситуаций. Разработан А.И. Иевлевой, журнал «Школьный психолог», июль, 2005, № 13.

Раздаточный материал к семинару-практикуму для родителей:

I. Анкета для родителей

№ п/п	Позиция	Оценка
1.	Критически оцениваю партнера	1 2 3 4 5
2.	Приписываю ему низменные или плохие намерения	1 2 3 4 5
3.	Демонстрирую знаки превосходства	1 2 3 4 5
4.	Обвиняю и приписываю ответственность только партнеру	1 2 3 4 5
5.	Игнорирую интересы соперника	1 2 3 4 5
6.	Вижу все только со своей позиции	1 2 3 4 5
7.	Уменьшаю заслуги партнера	1 2 3 4 5
8.	Преувеличиваю свои заслуги	1 2 3 4 5
9.	Задеваю «больные точки» и уязвимые места партнера	1 2 3 4 5
10.	Выдвигаю перед партнером множество претензий	1 2 3 4 5
11.	Раздражаюсь, перехожу на крик, повышение голоса	1 2 3 4 5

I. Памятка «Способы регулирования конфликтов»

№ п/п	Стиль	Сущность стратегии	Условия эффективного применения	Недостатки
1.	Соревнование	Стремление добиться своего в ущерб другому	Исход очень важен. Обладание определенной властью. Необходимость срочного решения.	При поражении – неудовлетворенность; при победе – чувство вины; непопулярность; испорченные отношения
2.	Уклонение	Уход от ответственности	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Сохранение покоя. Желание выиграть время.	Переход конфликта в скрытую форму.
3.	Приспособление	Сглаживание разногласий за счет собственных интересов	Предмет разногласия более важен для другого. Желание сохранить мир. Правда на другой стороне. Отсутствие власти.	Вы уступили. Решение откладывается.
4.	Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок	Одинаковая власть. Взаимоисключающие интересы. Нет резерва времени. Другие стили неэффективны.	Получение только половины ожидаемого. Причины конфликта полностью не устранены.

5.	Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников	Есть время. Решение важно обеим сторонам. Четкое понимание точки зрения другого. Желание сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты. Негарантированность успеха.
----	----------------	---	---	---

II. Памятка «Правила поведения в конфликте»

1. Дайте партнеру «выпустить пар».
2. Сбивайте агрессию неожиданными приемами.
3. Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.
4. Отделите проблему от личности.
5. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.
6. В любом случае дайте партнеру возможность «сохранить лицо».
7. Отражайте, как эхо, смысл высказываний и претензий.
8. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.
9. Ничего не надо доказывать.
10. Замолчите первым.
11. Не характеризуйте состояние партнера.
12. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения.

Конспект коммуникативного тренинга для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия в семье» № 3

Цель – формирование навыков конструктивного общения у детей и родителей, профилактика детско-родительских отношений.

Задачи:

- a. Сформировать у детей и родителей позитивный настрой на совместную работу.
- b. Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми.
- c. Помочь овладеть навыками саморегуляции, саморасслабления.
- d. Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия.
- e. Отработать умения договариваться, приходить к единому решению.
- f. Развивать чувства эмпатии, рефлексии.

Занятие 3

Ход мероприятия:

1. Упражнения на установление контакта:

- «Мандарин»

Каждый участник называет свое имя и дает характеристику своего настроения, например, «Я – Ира, я сегодня все дела успела сделать на работе»

- «Подари движение»

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, развитие общительности. Участники встают в круг. Звучит музыка. Водящий, выбранный с помощью считалки, начинает танец. Он выполняет однотипные движения 15 – 20 секунд. Остальные повторяют эти движения. Затем водящий прикасается рукой к кому-либо из танцующих. Он становится следующим водящим. Игра продолжается.

2. Упражнения для снятия напряжения у детей и родителей:

- «Орган»

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает набрать ртом полную грудь воздуха и при выдыхании произносить, как можно дольше, громко звук «А». Упражнение повторяется 4-5 раз.

- «Зевота»

Всем участникам необходимо потянуться в разные стороны так, чтобы как можно дольше зевалось.

- «Движения на шарнирах»

Ведущий предлагает участникам превратиться в «тряпичную куклу» (расслабить все части тела) и выполнять движения в различном темпе, ритме, амплитуде при этом нужно строить рожицы, произносить любые звуки, изображать любых персонажей. Тело должно быть расслабленно.

3. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми:

- Упражнение «Найди свою маму»

Инструкция: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Далее предлагаем родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

Обсуждение: что чувствовали, когда выполняли задание?

- Упражнение «Острова»

1 вариант: выполняют упражнение родитель – ребенок по музыку, танцуя, постепенно уменьшая площадь острова. Задача как можно дольше протанцевать на кусочке бумаги.

2 вариант: принимают участие все присутствующие по парам. Суть игры: Каждой паре раздаётся по одному листу газеты, которые кладутся на пол. Каждая пара встаёт на свой лист и танцует под музыку, не сходя с газетного листа. Через 1,5 - 2 минуты руководитель забирает пять листов. Та, кто

остался без листа, должен попроситься к другой паре. Игра учит: толерантности, пониманию, отзывчивости, коллективизму.

- Упражнение «Посиделки»

Ведущий дает сигнал - участники быстро должны разделиться попарно. Один человек приседает, другой присаживается к нему на колени. Двое, не успевшие найти напарника или присесть, выбывают. Игра длится, до последней оставшейся пары.

- Упражнение «Беседа одним карандашом»

Материал: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Участники делятся на пары родитель – ребенок, выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название. Обсуждение: что чувствовали, когда выполняли задание?

- Упражнение – самодиагностика «Я в лучах солнца»

Цель: определить степень отношения к себе (положительное или отрицательное), поиск и утверждение своих положительных качеств (10 мин). (В кругу, сидя на стульях).

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя ребенка или родителя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление ребенка – родителя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие ребенка – родителя).

Обсуждение: каких качеств оказалось больше положительных или отрицательных и почему? Подумать и назвать варианты изменения той или иной ситуации?

4. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах:

- Упражнение «Нитка с иголкой».

Выбирается водящий. Это «Иголка», она стоит первой. Остальные участники выстраиваются в линейку за «иголкой» на расстоянии одного шага друг от друга – это «нитка». При этом все (и иголка, и нитка) держатся за руки. Задача «Иголки» провести «Нитку» через промежутки между участниками и не порваться, то есть руки расцеплять не рекомендуется.

(Начинают команда дети и родители, затем все вместе выполняют упражнение).

- Упражнение «Вслепую через лабиринт»

На полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких

модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук – двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо – остановись).

Смысл упражнения: Упражнение обучает находить взаимопонимание с другим человеком в ситуации, когда необходимо руководить им, а также передавать информацию с помощью различных средств, как вербальных, так и невербальных. Развитие доверия, взаимопонимания участников.

Обсуждение: Что кому было проще – быть исполнителем или руководителем, с чем это связано? Какие эмоции возникали в том и в другом случае? Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его?

- Игра «Колокол»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде "колокола". Произносят "Бом!" и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят "Бом!" и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторяется несколько раз.

Может быть вариант двух "колоколов": большого – из родителей, и маленького – из детей. Маленький находится внутри большого.

- Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Обсуждение: какие чувства испытывали? Было ли вам комфортно?

5.Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Вопросы для обсуждения:

- Произошли ли изменения в вашей семье с момента предыдущего тренинга?
- Какие?
- С какими трудностями хотели бы еще поработать?
- Что нового и полезного вы узнали сегодня?
- С каким настроением покидаете занятие?

Конспект

коммуникативного тренинга для детей и родителей «Формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия в семье» № 4

Цель – формирование навыков конструктивного общения у детей и родителей, профилактика детско-родительских отношений.

Задачи:

- g. Сформировать у детей и родителей позитивный настрой на совместную работу.
- h. Обучить приемам конструктивного общения родителей с детьми.
- i. Помочь овладеть навыками саморегуляции, саморасслабления.
- j. Научить родителей и детей понимать и чувствовать друг друга, анализировать свое поведение и действия.
- k. Отработать умения договариваться, приходить к единому решению.
- l. Развивать чувства эмпатии, рефлексии.

Занятие 4

Ход мероприятия:

1. Упражнения на установление контакта:

- «Мандарин»

Каждый участник называет свое имя и дает определение – какая у него семья, например, «Я – Ира, у меня очень дружная семья»

- «Жест» - я умею делать вот так (показывает движение). Далее – по принципу снежного кома.

2. Упражнения для снятия напряжения у детей и родителей:

- «Орган»

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает набрать ртом полную грудь воздуха и при выдыхании произносить, как можно дольше, громко звук «А». Упражнение повторяется 4-5 раз.

- «Зевота»

Всем участникам необходимо потянуться в разные стороны так, чтобы как можно дольше зевалось.

- «Движения на шарнирах»

Ведущий предлагает участникам превратиться в «тряпичную куклу» (расслабить все части тела) и выполнять движения в различном темпе, ритме, амплитуде при этом нужно строить рожицы, произносить любые звуки, изображать любых персонажей. Тело должно быть расслабленно.

3. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия между родителями и детьми:

- Совместное рисование «Волшебный рисунок»

Родителю и ребенку выдается один лист бумаги на двоих и фломастеры, карандаши, краски, мелки. Инструкция: «Сейчас вы договоритесь, какой материал будете использовать при выполнении задания, и кто начнет первым рисовать. По моему сигналу начинает рисовать первый, другой молча наблюдает, стараясь понять замысел. По второму сигналу второй участник пары дорисовывает рисунок». Упражнение проводится в тишине, т.е. разговаривать нельзя.

Рисуем в парах родитель – ребенок.

Обсуждение: что чувствовали, легко ли было выполнять задание

- Упражнение «Совместное творчество»

Цель: актуализация ценностей семьи.

Родитель и ребенок превращаются в строителей. Психолог заранее изготавливает из бумаги кирпичи (вырезанные прямоугольники). Родителю и ребенку необходимо построить дом из кирпичей. При этом на каждом кирпиче написать, либо нарисовать то, что необходимо для крепкого надежного дома. Под «домом» подразумевается семья. Например, послушание, помощь, любовь, забота, внимание и т.д. Кирпичи приклеиваются на ватман.

- Упражнение «Похвастайся мамой (папой)»

«Всем очень нравится, когда о не говорят приятные слова. Сейчас мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться мы будем не собой, а своими родителями. Это так приятно и почетно иметь самых лучших маму и папу. Посмотрите на своих родителей. Подумайте какие они, что в них хорошего? Что они умеют делать? Какие хорошие поступки совершали? Что в них особенного? Далее ведущий может дать образец подобного «хвастовства».

Обсуждение: что чувствовали родители, когда их ребенок говорил о них приятные слова.

- Игра "Молекулы"

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция.

Представим себе, что все мы – "атомы". Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. "Атомы" постоянно двигаются и время от времени объединяются в "молекулы". Число "атомов" в "молекуле" может быть разным, оно определяется цифрой, которую я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда "атомы" должны объединяться в "молекулы" – по три атома в каждой. "Молекулы" выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

4. Упражнения на отработку навыков эффективного взаимодействия в командах, группах:

- Упражнение «Муравьиная тропа»

Группа разбивается на две части и встает на длинную доску по обе стороны от середины. Задача – двум подгруппам поменяться местами. Если кто-то наступает на землю или касается земли, упражнение начинается сначала.

- Упражнение «Восковая палочка»

Участники делятся на две команды: дети и родители. Образуется два круга. Тренер начинает на примере группы родителей демонстрировать правила выполнения упражнения. Тренер предлагает одному из родителей встать в центр круга. Остальные участники группы стоят близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга, руки согнуты в локтях. Доброволец закрывает глаза, опускает руки, расслабляет тело, удерживает тело на одном месте, должен довериться группе, превратиться в «восковую

палочку». Группа согласованными движениями, передает его из рук в руки, раскачивает, передвигает по кругу. При этом обращает внимание на тело человека стоящего в центре и на характер действий остальных участников – насколько их движения помогают, стоящему в центре, довериться им. Далее взрослые выполняют упражнение самостоятельно. Дети наблюдают за выполнением. Далее упражнение начинают выполнять дети, а родители и тренер помогают им правильно выполнять упражнение. Затем делаем общий круг и продолжаем выполнять упражнение уже все вместе.

- Упражнение «Квадрат»

«Квадрат» - все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее, можно даже заранее очертить квадрат, в который они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь не увеличить занимаемую им площадь, например: - Квадрат пошел влево. – Квадрат идет влево. – Квадрат садится. - Квадрат с криками и воплями пытается сесть. – Квадрат прыгает. – Квадрат с не менее интенсивным шумом прыгает.

- Игра «Колокол»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде "колокола". Произносят "Бом!" и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят "Бом!" и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторяется несколько раз.

Может быть вариант двух "колоколов": большого – из родителей, и маленького – из детей. Маленький находится внутри большого.

5.Рефлексия занятия. Подведение итогов.

Вопросы для обсуждения:

- Произошли ли изменения в вашей семье с момента предыдущего тренинга?
- Какие?
- С какими трудностями хотели бы еще поработать?
- Что нового и полезного вы узнали сегодня?
- С каким настроением покидаете занятие?

Приложение 2

Результативность реализации программы

№ п/п	Учебный год	Дата мероприятия	Название мероприятия	Класс	Количество участников
		27.10.2018	Практическое занятие с	2-е	35 человек,

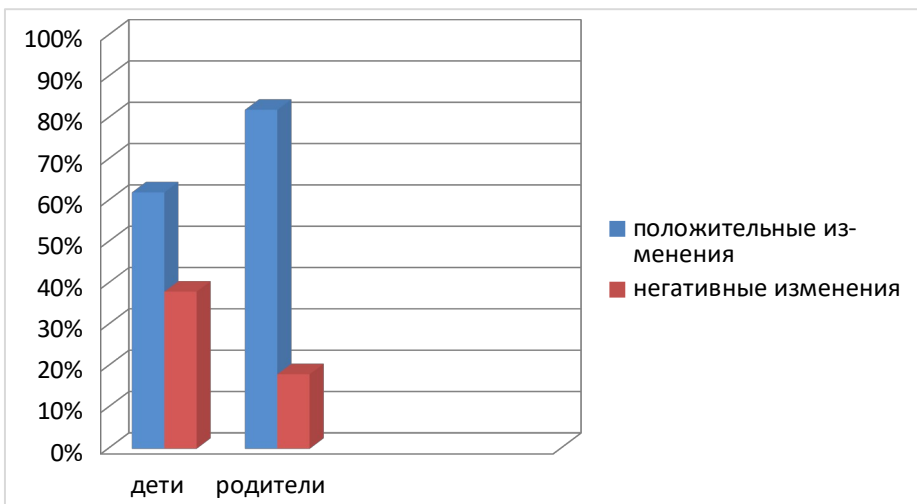
1.	2018-2019		элементами тренинга по формированию осознанности «Я – родитель»	классы	родители
2.		10.11.2018	Коммуникативный детско-родительский тренинг	2А	15 семей
3.		16.01.2019	Коммуникативный детско-родительский тренинг	1-е классы	15 семей
4.		30.01.2019	Коммуникативный детско-родительский тренинг	2-е классы	14 семей
5.		16.05.2019	Коммуникативный детско-родительский тренинг	1-е классы	14 семей
6.		22.05.2019	Коммуникативный детско-родительский тренинг	2-е классы	14 семей
1.	2019-2020	09.10.2019	Семинар-практикум «Конструктивные способы взаимодействия в конфликтных ситуациях»	2-е классы	14 человек, родители
2.		30.10.2019	Практическое занятие с элементами тренинга по формированию осознанности «Я – родитель»	1-е классы	22 человека, родители
3.		22.01.2020	Коммуникативный детско-родительский тренинг	1-е классы	28 семей
4.		12.02.2020	Коммуникативный детско-родительский тренинг	2-е классы	12 семей
1.	2023-2024	08.11.2023	Практическое занятие с элементами тренинга по формированию осознанности «Я – родитель»	1-е классы	34 человека, родители
2.		22.11.2023	Семинар-практикум «Конструктивные способы взаимодействия в конфликтных ситуациях»	2-е классы	21 человек, родители
3.		16.12.2023	Коммуникативный детско-родительский тренинг	1-е классы	24 семей
4.		20.01.2024	Коммуникативный детско-родительский тренинг	2-е классы	10 семей
5.		20.04.2024	Коммуникативный детско-родительский тренинг	1-е классы	20 семей
1.	2024-2025	16.10.2024	Практическое занятие с элементами тренинга по формированию осознанности «Я – родитель»	1-е классы	34 человека, родители
2.		07.11.2024	Семинар-практикум «Конструктивные способы взаимодействия в конфликтных ситуациях»	2-е классы	117 человек, родители
3.		15.01.2025	Коммуникативный детско-	1-е	17 семей

			родительский тренинг	классы	
4.		25.01.2025	Коммуникативный детско-родительский тренинг	2-е классы	9 семей
5.		26.04.2025	Коммуникативный детско-родительский тренинг	1-е классы	14 семей

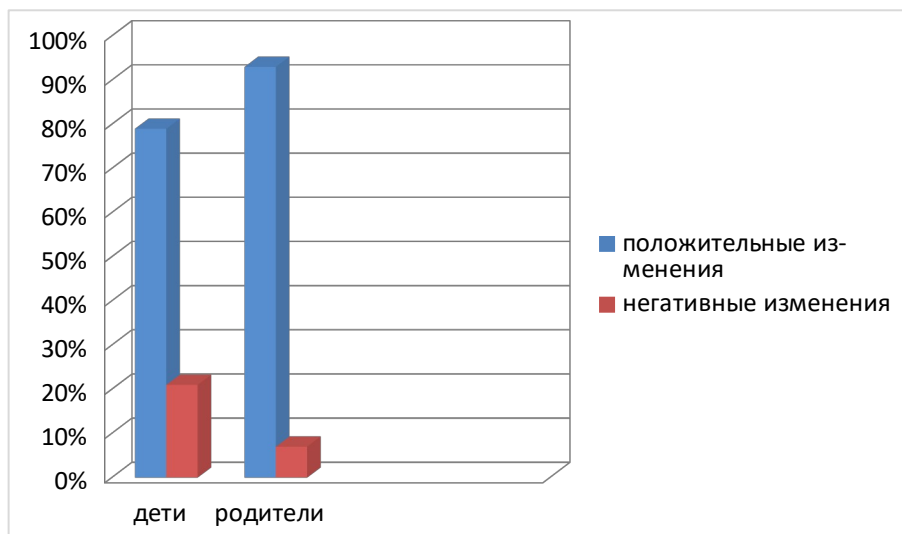
Приложение 3

Уровень общения в семьях

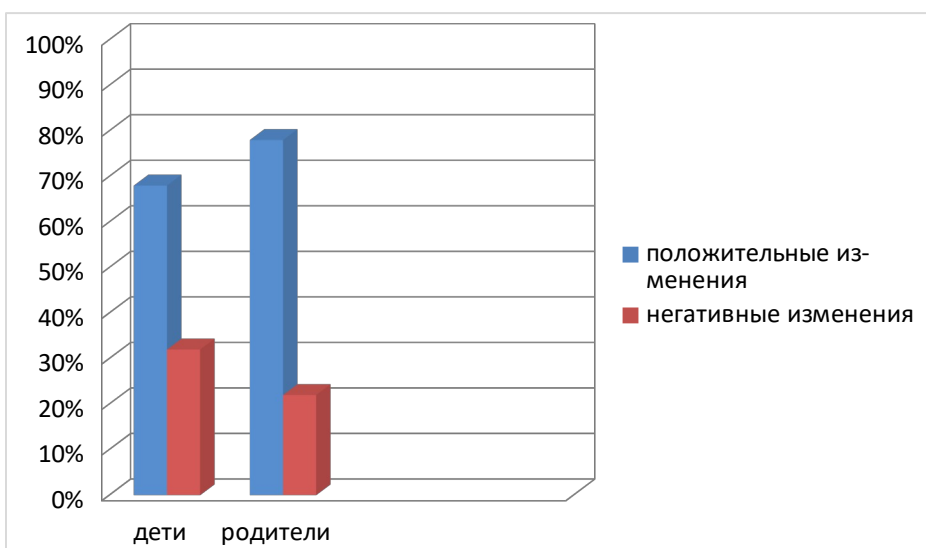
1 класс (2018-2019)

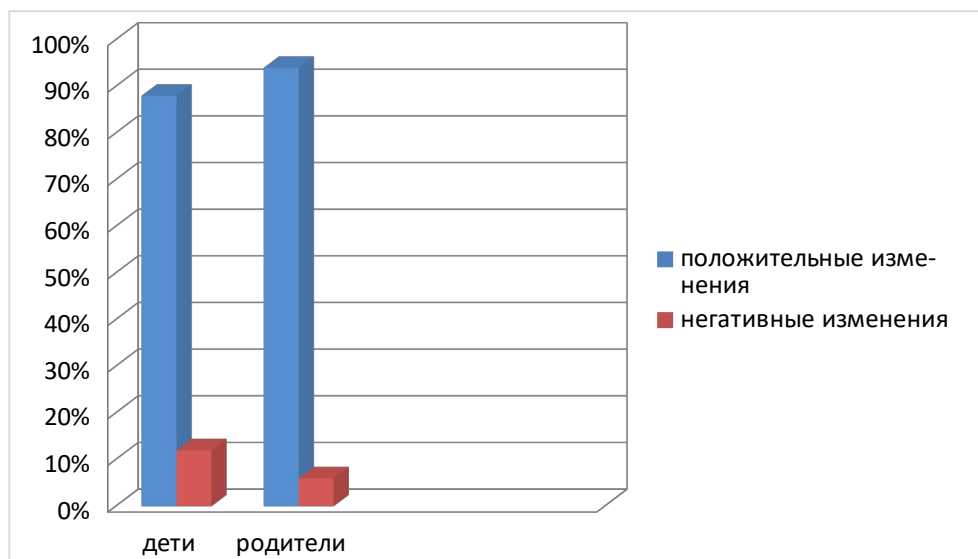


2 класс (2019-2020)



1 класс (2023-2024)

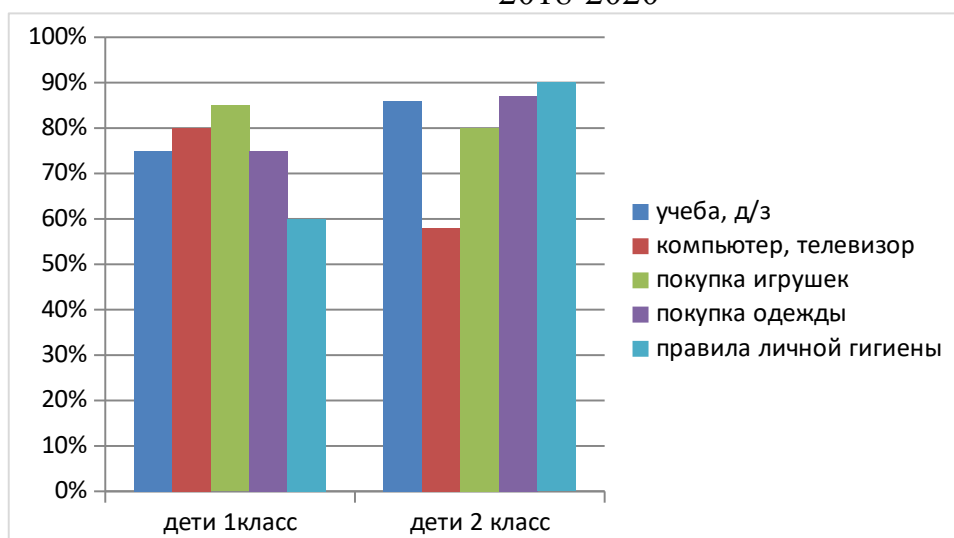




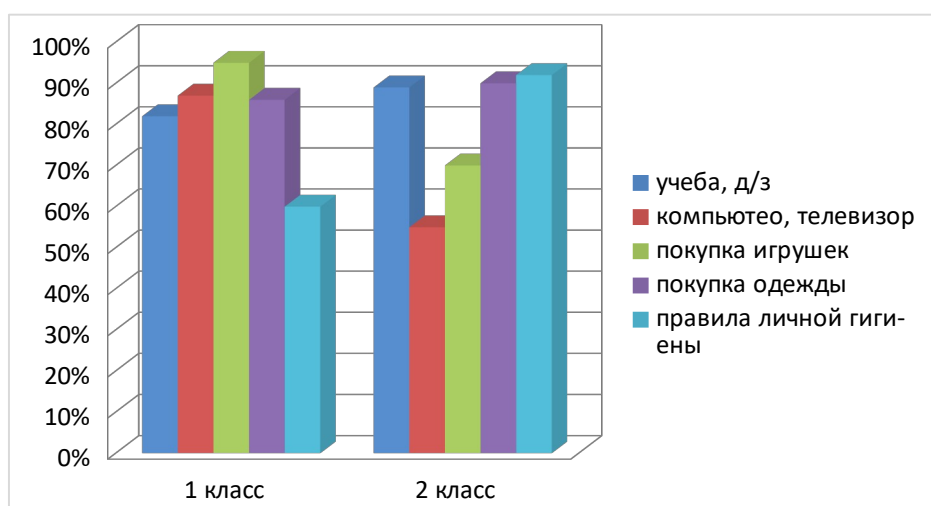
2 класс (2024-2025)

Оценка взаимоотношений с ребенком

2018-2020

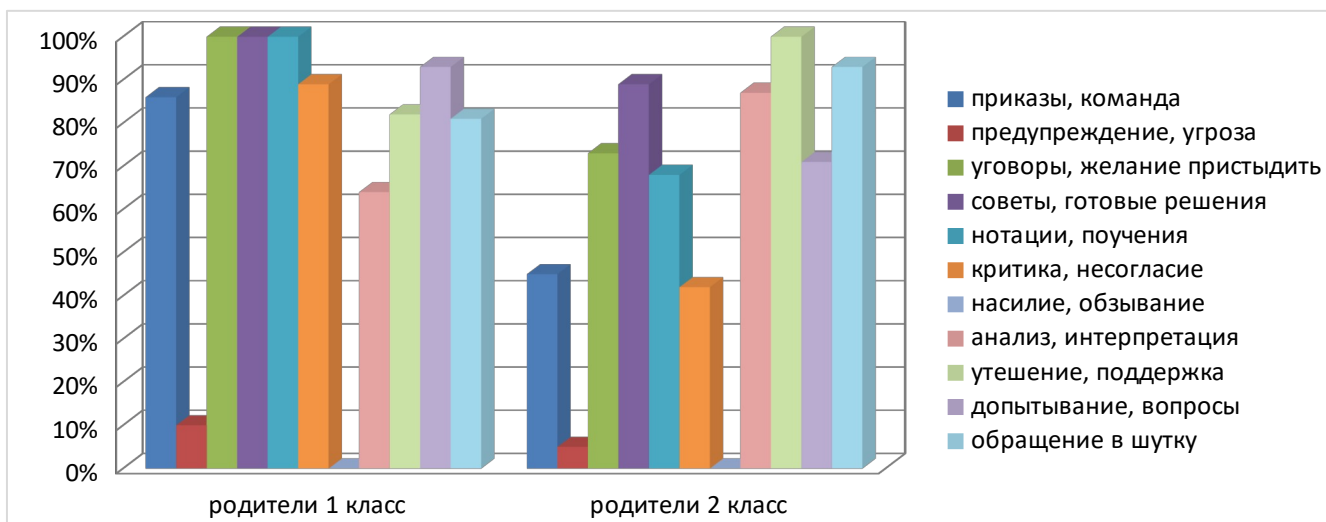
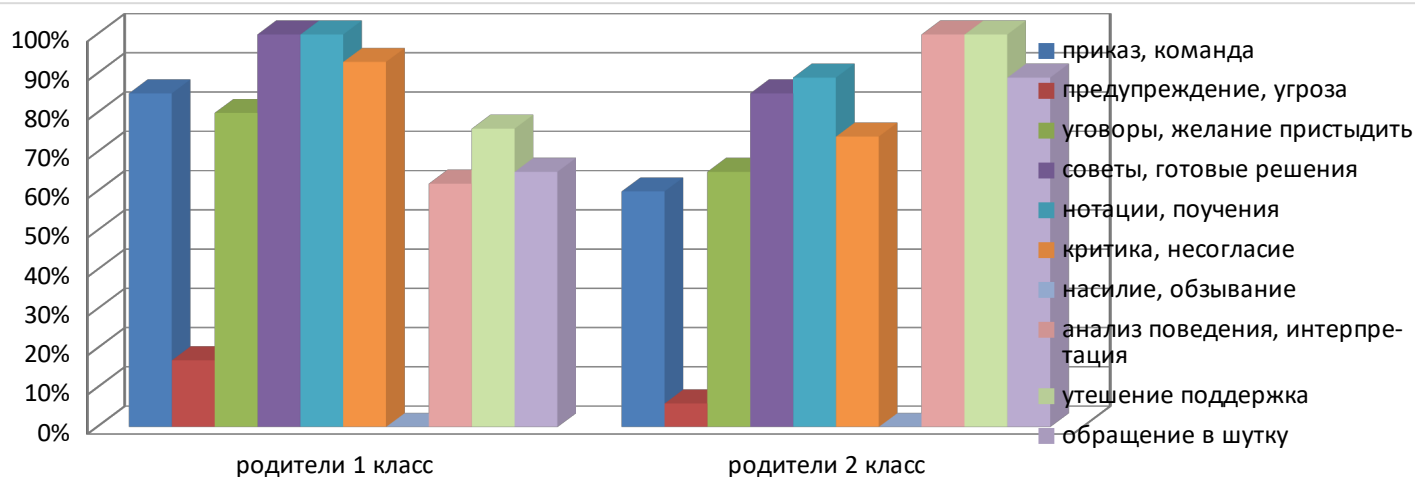


2023-2025



Методы воздействия на ребенка

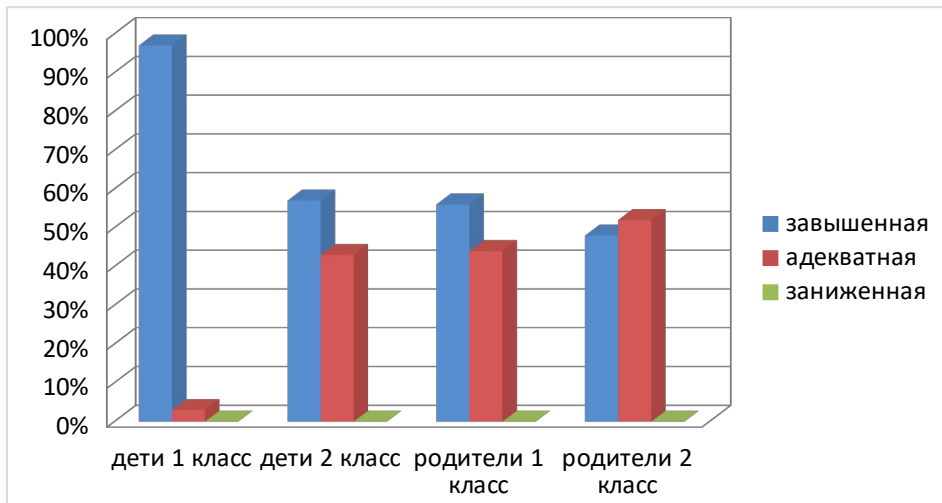
2019-2020



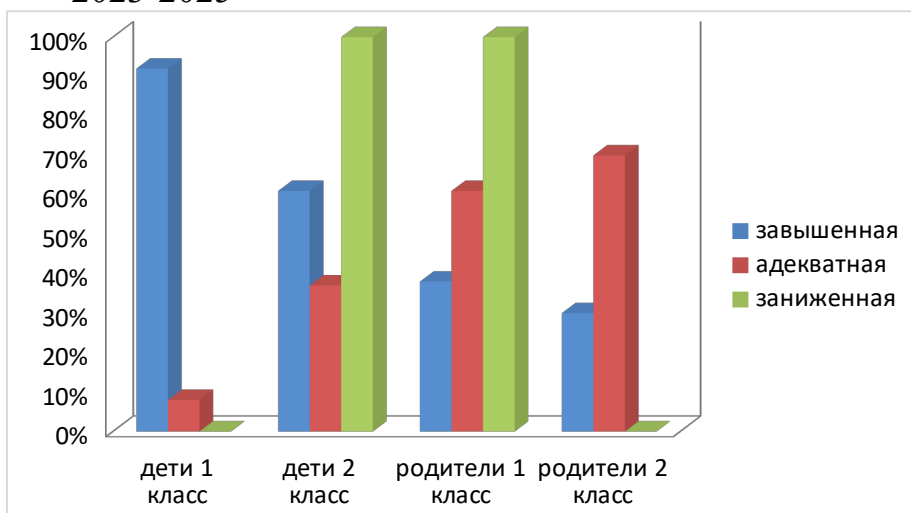
2023-2025

Уровень самооценки

2018-2020



2023-2025



Анкета участников тренинга

1. Какие изменения произошли с вами и членами вашей семьи с прошлого тренинга? _____
2. Улучшились ли взаимоотношения между вами и вашим ребенком? В чем это проявляется? _____
3. Какое открытие для себя вы сделали в ходе сегодняшнего тренинга? _____
4. Что бы вы хотели включить в следующее занятие, какую тему изучить более детально? _____

Анкета Оценка своих взаимоотношений с ребенком»

Родители оценивают свои взаимоотношения с ребенком по пятибалльной шкале по следующим критериям:

1. Учеба, выполнение домашних обязанностей (уборка игрушек, вынос мусора и т.д.).
 2. Просмотр телевизора, игра на компьютере.
 3. Развлечение и досуг (куда пойти в выходной день, как отметить день рождения и т.д.).
 4. Покупка игрушек, игр.
 5. Покупка или выбор одежды.
 6. Соблюдение ребенком правил личной гигиены (чистка зубов, причесывание, опрятность в одежде).
- 5 – Нам легко удастся договориться.
4 – Нам почти всегда удастся договориться.
3 – Бывает по-разному.
2 – Очень часто конфликтуем по этому вопросу.
1 – Ситуация вышла из-под контроля.

Сфера деятельности

5 4 3 2 1

Учеба, выполнение домашних обязанностей (уборка игрушек, вынос мусора и т.д.).
Просмотр телевизора, игра на компьютере.
Развлечение и досуг (куда пойти в выходной день, как отметить день рождения и т.д.).
Покупка игрушек, игр.
Покупка или выбор одежды.
Соблюдение ребенком правил личной гигиены (чистка зубов, причесывание, опрятность в одежде).

Анкета «Методы воздействия на ребенка»

Оцените в баллах степень использования следующих методов воздействия на ребенка:

- 1 – всегда
- 2 – часто
- 3 – редко
- 4 – в исключительных случаях
- 5 – никогда

Методы

1 2 3 4 5

- Приказ, команда
- Предупреждение, угроза
- Уговоры, желание пристыдить
- Советы, готовые решения
- Нотации, поучения
- Критика, несогласие
- Похвала, согласие
- Насмешка, обзывание
- Анализ поведения, интерпретация
- Утешение, поддержка
- Допытывание, вопросы
- Обращение в шутку

Тест «Семейная социограмма» Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.

Тест «Семейная социограмма» относится к рисуночным проективным методикам. Для проведения обследования испытуемым выдают бланки: на каждом бланке нарисован круг диаметром 110 мм.

Члены семьи выполняют задание индивидуально.

Инструкция: «Перед вами на листе бумаги изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя, членов семьи в форме кружком и подпишите их имена».

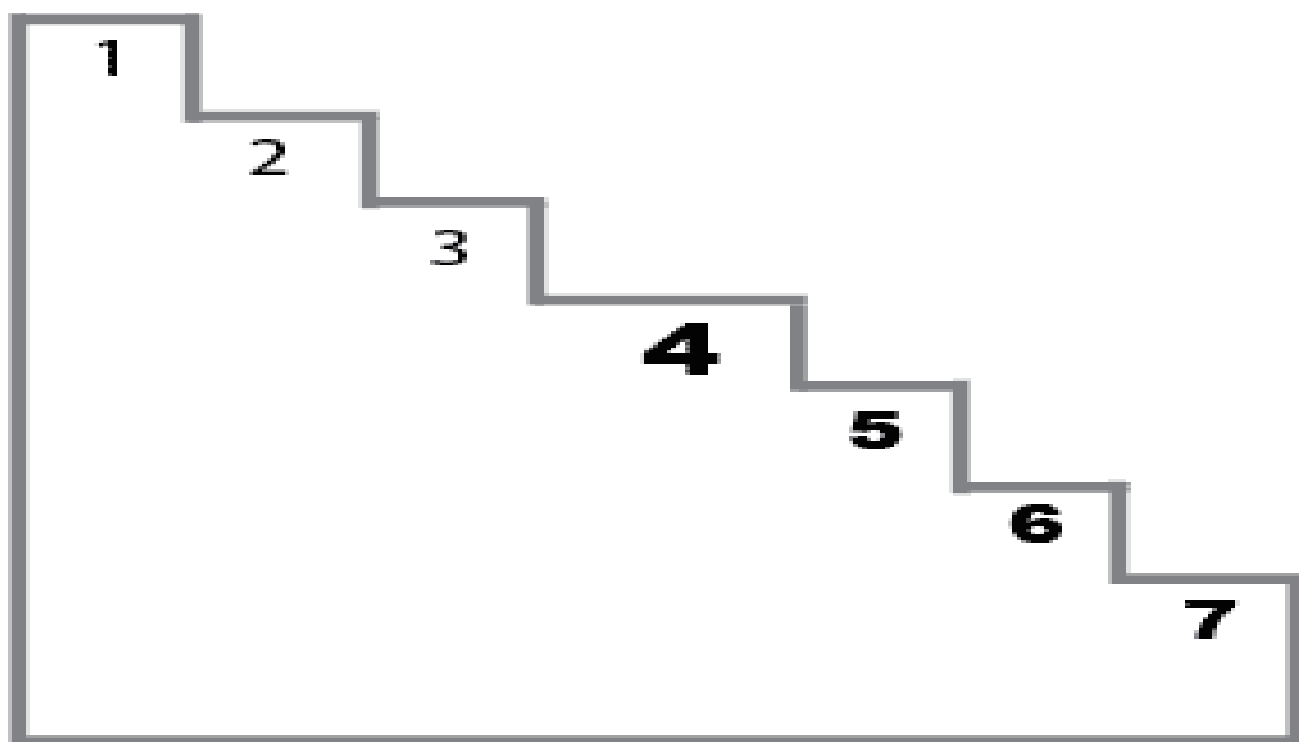
Методика «Лесенка»

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Методика «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки

(лесенка с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки)



Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

«Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».

Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант)

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш.

«Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему».

В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой

рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми).

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы. Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. «Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.