

Краевое государственное казенное образовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 2».

Программа рассмотрена и принята
на педагогическом совете
от 31.08.2023
Протокол № 1

Утверждаю
Директор КГКОУ Школа № 2
Шипчина С.А.
Приказ № 155_от 31.08.2023г.

Согласовано
«Совет родителей»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Программа по профилактике суицидального поведения
среди несовершеннолетних
«Наука семейного счастья».

Направление: социально-гуманитарное

Срок реализации: 2023-2024 гг.

Категория: обучающиеся 1-10 классов и родители

Разработали: педагог-психолог КГКОУ Школа 2 Полякова Г. А.,
педагог-психолог КГКОУ Школа 2 Вдовина А. А.

Комсомольск-на-Амуре

2023

Пояснительная записка

Программа по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Наука семейного счастья» (далее - Программа) социально-гуманитарной направленности.

Программа направлена на оптимизацию и коррекцию детско-родительских отношений, приобретение коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности, развитие личности ребёнка. Реализация Программы направлена на профилактику суицидального поведения среди несовершеннолетних.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще-развивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Устав КГКОУ Школы №2.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время психологи отмечают возрастание нарушений детско-родительских отношений. Именно родители, являясь первыми воспитателями ребенка, нередко допускают серьезные ошибки, что ведет к увеличению числа детей с различными отклонениями в развитии, нарушениями эмоционально-личностной сферы.

Семья – социальный институт воспитания, в ней осуществляется преемственность поколений, социализация детей. В то же время семья может выступать и отрицательным фактором воспитания. На ребёнка негативно влияют ссоры, конфликты родителей, непоследовательность, плохой пример и т.д. Эти ошибки связаны с недостатком знаний по вопросам воспитания ребёнка, отсутствием выдержки, терпения, педагогического такта. Родители нуждаются в помощи специалиста, хотя многие не осознают этой потребности. Воспитательный потенциал семьи не используется родителями в полной мере. Для грамотного воспитания ребёнка необходимо единство воспитательных воздействий на него со стороны всех взрослых, учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, понимание того, что он должен знать и уметь в этом возрасте.

Роль семейного окружения в процессе психического развития ребёнка школьного возраста является главной. В современном обществе этот вопрос особенно актуален, ведь изменение ритма жизни современных родителей приводит к тому, что во взаимодействии взрослого с ребёнком эмоциональный контакт сводится к минимуму. Безусловно,

внутрисемейные отношения и отношение к ребёнку родителей оказывают прямое влияние на становление внутреннего мира растущего человека. Поэтому взаимодействие семьи и специалистов является одной из первостепенных задач. Как правило, в работе школы применяются традиционные методы сотрудничества с семьёй (собрания, круглые столы, индивидуальные и групповые консультации), но часто родители остаются недостаточно активными и заинтересованными.

Психологические проблемы диады родитель-ребенок не могут быть решены только благодаря психокоррекции родителя или только психокоррекции ребенка. Для того чтобы снять эти проблемы и особенно предупредить возможность их возвращения, необходима совместная психокоррекционная работа как с родителями, так и с детьми.

В программе представлены встречи с родителями в необычной форме – это психолого-педагогические гостиные, где созданы условия для равноправного участия детей и родителей в игре и продуктивной деятельности.

Посещение психолого-педагогических гостиных позволит родителям научиться по-новому, играть с детьми, понимать их, и эти навыки игрового взаимодействия, методы совместной деятельности родителей в дальнейшем смогут применять самостоятельно в домашних условиях.

Адресат программы:

Программа рассчитана для обучающихся и их родителей (законных представителей) 7-18 лет.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в месяц	Кол-во часов
9 месяцев	1 час	1	9
Итого по программе: 9 часов			

Основная цель проведения психолого-педагогических гостиных состоит в том, чтобы развивать личность ребёнка, взаимодействуя с родителями и при их активном участии. Это способствует пониманию и принятию родителями внутреннего, субъективного мира ребёнка.

Цель программы – оптимизация и коррекция детско-родительских отношений, приобретение коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности, развитие личности ребёнка.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию отношений партнерства в сотрудничестве «Родитель-ребенок».
2. Обучить родителей навыкам конструктивного общения с ребенком.
3. Повысить родительскую компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка, повышение самооценки ребенка.
4. Помощь родителям в адекватном оценивании уровня развития, проблем ребенка и определении оптимальных путей взаимодействия с ним.

Организация занятий: Цикл занятий включает в себя 8 встреч, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в месяц, продолжительность каждого занятия — 45-60 мин., в зависимости от темы и целей, а также от количества участников и их работоспособности. Оптимальное число участников в группе не должно превышать 4-6 детско-родительских пар.

Проводить гостиные желательно в помещении, разделённом на несколько зон: рабочую, где участники могут удобно расположиться в кругу; «мастерскую» для выполнения творческих заданий; свободное пространство для подвижных игр и ковёр для телесно-ориентированных упражнений.

Время проведения встреч — вечернее, наиболее удобное для родителей.

Методические средства, используемые в программе: коммуникативные игры, совместная деятельность родителей и детей (рисование, конструирование), ролевое моделирование. Игровое содержание этой программы мы строили с использованием игр и упражнений разных авторов, а также собственных модификаций.

Структура занятия.

1. Приветствие

В начале каждой встречи психолог обязательно приветствует всех собравшихся и проводит ритуальные игры-приветствия («Здравствуйте», «Волшебный клубок», «Ласковое имя» и подобные), которые позволяют создать положительный эмоциональный фон, снять напряжение, почувствовать себя безопасно и комфортно, настроиться на дальнейшее взаимодействие в группе.

2. Основная часть

После приветствия следует основная часть психолого-педагогических гостиных, включающая в себя разнообразные игры. Их особенностью является то, что в эти игры дети и родители играют вместе, на равных. Таким образом, для родителей открывается возможность научиться взаимодействовать с ребенком, встать на его позицию, через совместную деятельность понять его чувства и переживания.

3. Продуктивная деятельность детей и родителей

После игр обязательно планируется продуктивная деятельность детей и родителей. Это могут быть совместное рисование, лепка из теста и пластилина, создание коллажа. Материалы для работы готовятся заранее.

Совместная деятельность способствует созданию позитивного психологического настроения; дает возможность почувствовать общность группы и каждой семьи в отдельности; содействует релаксации детей и родителей; знакомит родителей с вариантами домашних занятий с ребенком.

4. Прощание

Возможно проведение коротеньких игр-прощаний, позволяющих закрепить положительный эмоциональный фон. В конце каждой гостиной важно дать прочувствовать родителям и детям обратную связь. Для этого необходимо проговорить, в какие игры сегодня играли и какие больше всего понравились. Психолог может дать краткое описание игр, пояснения (с какой целью проводятся и как можно применять дома подобные игры).

Важно остановиться на рефлексии родителей, обсудить, что чувствовали родители, играя с ребенком. Необходимо дать возможность родителям ответить на вопросы: что лучше всего удалось сегодня, что особенно порадовало их и т.д.

Начало и заключение встреч должны быть ритуальными, чтобы сохранилось ощущение целостности и завершенности занятия.

В моменты специально организованного игрового взаимодействия между родителями и детьми происходят положительные изменения в отношениях. Ребенок начинает чувствовать, что он нужен и его понимают. Детско-родительские отношения

приобретают конструктивный характер, это особенно важно именно в школьный период, на первоначальном этапе развития личности.

Формирование групп.

Группы формируются на добровольной основе. К совместной работе в первую очередь приглашаются родители, чьи дети с повышенным уровнем тревожности и/или заниженной самооценкой.

Предварительная работа.

После формирования групп, с родителями обучающихся проводится собеседование или вводное занятие, на котором обсуждаются основные принципы групповой работы, обговариваются некоторые дополнительные условия, необходимые материалы, проводится психодиагностика эмоциональной сферы детей и анкетирование родителей обучающихся с целью выявления актуальных проблем в детско-родительских отношениях (Опростник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Эйдемиллер Э.Г.), «Экспресс-диагностика семейного состояния (Овчарова Р. В.)). Предварительная процедура знакомства позволяет активизировать родителей, а иногда и задает общий ритм дальнейшей работе.

На данном этапе, кроме сведений о себе, можно предложить участникам рассказать о своих ожиданиях от занятий. Работа с ожиданиями во многом определяет эффективность занятий, ведь значимость любого приобретения человека (и нового опыта в том числе) связана с его собственными целями и ожиданиями. Возможно, родителям понадобится помощь в формулировании своих ожиданий, в том, чтобы сделать их более реальными и адекватными. Возможно, возникнет необходимость подкорректировать содержание занятий.

Правила работы в группе.

Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга, не опаздывает на занятия.

1. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы. Необходимо предупредить родителей о том, что возможны необычные моменты в поведении детей, и что необходимо терпимо относиться к ним.
2. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.
3. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.
4. Каждый участник говорит от своего имени.
5. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.
6. Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Давайте познакомимся: приключения начинаются.	1	0,5	0,5	Тестирование, упражнения, оценка выполненной работы

2.	Активное слушание	1	0,5	0,5	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
3.	Один ум хорошо, а два – лучше	1	0	1	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
4.	Моя семья.	1	0	1	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
5.	Эффективное взаимодействие.	1	0	1	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
6.	Делаем вместе.	1	0	1	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
7.	Пойми меня.	1	0	1	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
8.	Поощрения и наказания	1	0	1	Анкетирование, упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
9.	Завершающее занятия.	1	0,5	0,5	Тестирование, упражнения, оценка выполненной работы
	Итого за год	9	1,5	7,5	

Содержание программы

Тема 1. «Давайте познакомимся: приключения начинаются».

Разминка «Ласковое имя». Диагностика. Упражнения «Никто из вас не знает», «Неожиданные картинки». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 2. «Активное слушание».

Разминка «Психогимнастика». Упражнения «Выслушай другого», «Слушать чувства». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 3. Один ум хорошо, а два – лучше.

Разминка «Эхо». Упражнения «Слепой», «Мостик». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 4 . «Моя семья».

Разминка «Психогимнастика». Упражнения «Выслушай другого». «Слушать чувства» Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 5. «Эффективное взаимодействие».

Разминка «Запомни движение». Упражнения «Комплименты», «Слепой и поводырь», «Мне нравится», «Тень». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 6. Делаем вместе.

Разминка «Что можно сделать с предметом». Упражнения «Передай другому». «Слепое слушание». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 7. Пойми меня.

Разминка «Скажи мне мой секрет». Упражнения: «Совместное творчество». «Скульптура». «Каракули». «Покрывало». Рефлексия.

Тема 8. Поощрения и наказания

Разминка «Ассоциации». Упражнения «Наказание из детства». Анкета «Методы воздействия на ребенка». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Тема 9. Завершающее занятия.

Разминка «Любимые игры». Упражнения: «Если бы», Семейная социограмма». Рефлексия. Обмен чувствами, впечатлениями от занятий.

Планируемые результаты

Участвуя в совместных детско-родительских занятиях, родители учатся конструктивному взаимодействию, имеют возможность посмотреть на своего ребенка со стороны, в незнакомой для них ситуации, видят модели взаимодействия в других семьях. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание в семье. Возможность перестройки неэффективных стереотипов взаимодействия в психологически безопасных условиях группы, в атмосфере доверия и поддержки способствует более глубоким и стойким изменениям.

Каждое занятие включает в себя игры и упражнения, направленные на самопознание, самораскрытие, самопрезентацию; развитие коммуникативных навыков; снятие психоэмоционального напряжения.

Формы контроля и оценочные материалы

После завершения работы проводится повторная психодиагностика эмоциональной сферы детей и анкетирование взрослых с целью отследить эффективность работы и предоставить родителям возможность ещё раз осознать произошедшие изменения и приобретённый ими опыт (Программа компьютерной обработки).

Оценочный материал

- фото-, видеоотчет и др.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-технические условия реализации программы

1. Учебное помещение
2. Компьютер, проектор, экран
3. Учебные фильмы и литература
4. Комплекты игр и раздаточного материала к упражнениям и практическим работам

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Календарный учебный график

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь	14.09.2022	Давайте познакомимся: приключения начинаются.	1 ч.	Тестирование, упражнения, оценка выполненной работы
Октябрь	12.10.2022	Активное слушание	1 ч.	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Ноябрь	16.11.2022	Один ум хорошо, а два – лучше	1 ч.	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Декабрь	14.12.2022	Моя семья.	1 ч.	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Январь	18.01.2023	Эффективное взаимодействие.	1 ч.	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Февраль	15.02.2023	Делаем вместе.	1 ч.	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Март	15.03.2023	Пойми меня.	1 ч.	Упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Апрель	12.04.2023	Поощрения и наказания	1 ч.	Анкетирование, упражнения, наблюдение, оценка выполненной работы
Май	17.05.2023	Завершающее занятия.	1 ч.	Тестирование, упражнения, оценка выполненной работы

Список литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком как?. – М, 2007.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – М., 2009.
3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – Санкт-Петербург, 2005.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М., 2007.
5. Эйдемиллер Э.Г. Юстицкий В. Психология и психотерапия семьи. – М., 2011.

Приложение 1

Конспекты занятий

Занятие №1 (совместно дети с родителями)

Тема: Давайте познакомимся: приключения начинаются.

Цель: Знакомство. Повышение групповой сплоченности.

Инструментарий: листы (формат А 4) на каждого участника, мяч, лента.

Разминка. Упражнение «Ласковое имя» (10 минут).

Инструкция: Все сидят в кругу. Участник называет свое имя и бросает кому-нибудь мяч. Тот, у кого окажется мяч, придумывает ему ласковое имя и передает мяч следующему игроку, пока все участники не побывают в роли придумывающих. Когда мяч окажется у первого участника, он говорит, какое имя ему больше всего понравилось и передает мяч следующему.

Упражнение «Никто из вас не знает» (5 минут).

Инструкция: Участники сидят в кругу, у одного из них в руках мяч «Сейчас вы будете бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)».

Будьте внимательны, у каждого из вас мяч может побывать несколько раз».

Основная часть. Упражнение «Неожиданные картинки» (30 минут).

Участники сидят в кругу.

Цель: Повышение групповой сплоченности.

Каждому участнику берет лист бумаги и фломастер.

Инструкция :

1. «Возьмите лист бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картинку (участники рисуют в течение 2-х минут).
2. Через 2 минуты перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину (2минуты).
3. Через 2 минуты снова передайте свой рисунок соседу слева, продолжайте рисовать. В конце упражнения каждый участник получает ту картину, которую он начал рисовать.

Обсуждение упражнения.

Нравится ли вам ваш рисунок.

Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки.

Какой рисунок вам нравится больше всего.

Завершение группы.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

Занятие №2 (для родителей).

Тема: «Активное слушание».

Цель: знакомство с приемами активного слушания, развитие навыков активного слушания.

Инструментарий: мяч.

Разогрев. Психогимнастическое упражнение.

Инструкция: участники бросают друг другу мяч со словами: «Мне кажется, в детстве ты была...» В ответ каждый может согласиться или нет, сказав «Да», «нет», или «Я такого не помню» (5 мин).

Обсуждение домашнего задания в форме обмена содержанием записей из дневников (удалось или не удалось использовать в общении с ребенком «Я — высказывания», какие были трудности») (15 мин) .

Основная часть. Упражнение «Выслушай другого» (20 мин).

Родители делятся на пары и садятся напротив друг друга.

Инструкция: сначала один выражает свое мнение по поводу заданной темы, а второй внимательно слушает, стараясь запомнить сообщаемую информацию. Затем пересказать как можно ближе к тексту. Ключевые слова: «как я понимаю», «другими словами, ты считаешь», «если я тебя правильно поняла». Затем пары меняются местами.

Пример темы для обсуждения: «Трудности и проблемы в воспитании ребенка».

Обсуждение упражнения.

1. Получилось ли «хорошо» слышать другого (10 мин)

Информационная часть.

Информирование родителей включает рассказ о том, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Активное слушание создает отношения теплоты, родители могут «влезть в шкуру ребенка», у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей.

Приемы активного слушания:

1. Пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник; уточнение – направлено на выяснение, конкретизацию чего-то («Ты сказал, что это происходит давно, а как давно это происходит»);
2. Отражение чувств – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется ты обижен»);
3. Проговаривание подтекста – это проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника (у фразы: «Мама, а ты не заметила какую уборку я сегодня сделал», подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила»);
4. Резюмирование используется в продолжительных беседах («Итак, мы договорились с тобой»).

Правила хорошего слушания:

1. Слушай внимательно, обращай внимания не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, жесты, поза).
2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника, используя приемы активного слушания.

3. Не давай советов.
4. Не давай оценок (15 мин).

Упражнение: «Слушать чувства»(15 мин).

Инструкция: зачитываем какое-то сообщение от имени ребенка, а задача родителя сформулировать в утвердительной форме те чувства, которые они услышали в этом сообщении.

Примеры сообщений.

1. «Я больше никогда не буду играть с Олей, она плохая.
2. «У меня завтра контрольная».
3. «Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть».
4. «Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться».

Далее родители, по очереди, называют сообщение, а остальные формулируют чувства.

Завершение группы.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

Занятие № 3. (совместно дети с родителями).

Тема: Один ум хорошо, а два – лучше.

Цель: Повышение групповой сплоченности. Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: листы бумаги (формат А4), фломастеры, мел или 2 ленты, ластик.

Разминка. Упражнение «Эхо» (5 мин).

Инструкция: Участники сидят в кругу. Участник, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, а все остальные дружно, как эхо, за ним повторяют. Затем свое имя прохлопывает следующий по кругу игрок.

Основная часть. Упражнение «Слепой» (20 минут).

пара – родитель и ребенок сидят рядом за столами

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

Инструкция: мама и ребенок сидят рядом за столом. Перед ними лежит лист бумаги. Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать. Другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями.

Обсуждение упражнения. (10 мин)

Что было труднее: рисовать с закрытыми глазами или руководить рисующим? Почему?

Что больше понравилось: рисовать или руководить?

Упражнение «Мостик» (10 мин) Участники сидят полукругом.

Цель: достижение взаимопонимания, согласованности в действиях.

Инструкция: на полу параллельно друг другу рисуются две линии (или выкладываются с помощью лент). Расстояние между линиями приблизительно 25-30 см. Это мост. Пара – родитель и ребенок. Задача: без слов, используя только мимику и жесты, разойтись на мостике.

Завершение группы (10 мин) .

Участникам группы дается задание в течение 1 минуты подумать и сказать: « Если бы у моей мамы (у моего ребенка) была волшебная палочка, то она (он) бы загадал (а). Обмен чувствами, впечатлениями от занятия .

Занятие № 4 (совместно дети с родителями).

Тема: Моя семья.

Цель: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: листы (формат А 4), фломастеры, листочки бумаги с написанными на них названиями животных на каждого участника (названия животных парные: корова-корова, петух-петух и т.д.), кукла.

Разминка Упражнение «3 качества» (5 мин) .

Инструкция: участники сидят в кругу. Необходимо назвав свое имя, придумать одно или несколько присущих вам качеств начинающихся с той же буквы, что и ваше имя.

Упражнение «Я и мама (папа)» (10 мин) .

Инструкция : Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. Нужно ответить на вопросы.

Вопросы к маме: какого цвета глаза у вашего ребенка, во что он одет, как прошел сегодня день и т. д.?

Вопросы к ребенку : какого цвета глаза у мамы, какого они цвета, когда мама сердится (радуется), во что одета сегодня мама, какие украшения на ней сегодня и т. д.?

Упражнение «Найди себе пару» (10 мин).

Участники стоят полукругом. Заранее приготовленные листочки положить так, чтобы было не видно, кому выпало какое животное. Затем все выбирают себе листочек.

Поскольку все названия парные, каждый сможет найти себе пару.

Инструкция : «Закройте глаза. Каждый из вас начинает кричать на языке своего животного. Ваша задача, не открывая глаз, по голосу найти свою пару.

Основная часть. Упражнение «Двое с одним фломастером»

(пары — родитель и ребенок сидят за столами рядом друг с другом).

Цель: обучение навыкам сотрудничества.

Инструкция: «Сейчас вы – одна команда, которая должна нарисовать картину. И рисовать вы должны одним и тем же фломастером. При этом строго-настрого запрещается говорить друг с другом. Оба человека в паре должны постоянно держать фломастер в руке, не выпуская его ни на мгновение. Если захочется, вы можете время от времени поглядывать на партнера, чтобы увидеть, как он себя при этом чувствует и понять, что он хочет нарисовать. Рисуем в течение 5-ти минут.

После завершения показать свои работы остальным участникам группы.

Обсуждение упражнения.

1. Сложно ли вам было рисовать молча?
2. Пришли ли вы со своим партнером к единому мнению?
3. Трудно ли было от того, что изображение постоянно менялось?(10 мин).

Упражнение «Что говорит тебе кукла?» (15 мин).

Цель: выявить актуальные проблемы участников группы.

Инструкция : «К нам пришла очень мудрая дама. Возьми ее так, чтобы она смотрела на тебя. Что она говорит тебе?» Участник должен ответить на вопрос прямой речью.

Например: «Миша ведем себя прилично» или «Ты слишком доверчива, Таня».

Обсуждение упражнения. Заданная установка на мудрость и проницательность «дамы» способствует тому, что каждый участник игры вкладывает в уста «дамы» фразу, связанную обычно с актуальной для него проблемой.

Завершение группы.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

Занятие № 5. (совместно дети с родителями).

Тема: Эффективное взаимодействие.

Цель: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий : мяч, повязки на глаза.

Разминка. Упражнение «Запомни движение » (участники стоят по кругу) (10 мин).

Инструкция : каждый из участников придумывает какое-нибудь движение и, по очереди, демонстрирует его всем. При этом будьте внимательны и постарайтесь запомнить движения всех игроков. Теперь тот, кто начинает игру, выполняет сначала свое движение, а затем движение того из нас, кому он захочет передать ход. Вам надо быть очень внимательным, чтобы не пропустить тот момент, когда будет выполнено ваше собственное движение и право хода должно перейти к вам. Тот, кому передают ход, должен будет сделать свое движение и передать ход дальше .

Упражнение «Комплименты» (участники сидят в кругу) (5 мин).

Инструкция: «Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты. Нужно бросить мяч любому из участников и сказать ему что-то приятное. А тот отвечает: «да, конечно, но кроме того я еще и...»

Основная часть. Упражнение «Слепой и поводырь» (10 мин) .

Цель: достижение взаимопонимания на разных уровнях взаимодействия.

Инструкция: участнику, играющему роль «слепого», завязывают глаза. «Поводырь» водит его по комнате, знакомит с окружающим миром, предметами. Становится его глазами. Водить «слепого» следует аккуратно, бережно, чтобы он не наткнулся на предметы, на другую пару. Затем пары меняются местами.

Обсуждение упражнения (10мин) .

Данное упражнение охватывает основные формы контакта: зрительный, тактильный, слуховой. Это дает возможность достигнуть понимания на разных уровнях взаимодействия, общаться ребенку с родителями на одном языке, понимать мысли, чувства и действия партнера. Это гармонизирует отношения в семье, повышает самооценку ребенка.

Обмен чувствами, впечатлениями:

1. Каково вам было находиться в роли «слепого»?
2. Комфортно ли вам было с вашим «поводырем»?
3. Что вы чувствовали, когда были «поводырем»?

Упражнение «Мне нравится » (10 мин).

Цель: установление позитивного диалога между ребенком и родителем.

Инструкция родитель и ребенок сидят на стульях напротив друг друга. Родитель и ребенок разговаривают друг с другом, постоянно проговаривая начало предложенной фразы: «Мне нравится, что ты и добавляешь к ней содержание. Тем самым возникает позитивный диалог. Родитель дает ребенку, а ребенок родителю «обратную связь».

Обмен чувствами.

Упражнение «Тень » (10 мин)

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

Инструкция: один (родитель) — путник, другой (ребенок) – его тень. Путник идет через поле, а за ним, через 2-3 шага сзади, его тень. «Тень старается, точь в точь, скопировать движения путника. Через некоторое время участники меняются ролями

Завершение группы.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

Занятие № 6. (совместно дети с родителями).

Тема: делаем вместе

Цель: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: спички — 2 коробка, шарф.

Разминка. Упражнение «Что можно сделать с предметом» (10 мин)

Цель: развитие творческого мышления.

Инструкция: каждый, по очереди, должен сказать как можно использовать этот предмет (шарф). Начинает игру ребенок, продолжает – родитель и далее по кругу. Тот участник, который не сможет придумать, как использовать данный предмет – выбывает из игры. Побеждает участник, придумавший больше всего способов.

Упражнение « Передай другому» (15 мин) (участники становятся в шеренгу друг за другом).

Цель: развитие навыков невербального общения и создание благоприятного психологического климата.

Инструкция: последний участник показывает в шеренге с помощью жестов какое-нибудь действие (например, мытье полов, написание письма и т.д.). Участник, которому показали жестами действие, передает его следующему игроку и т.д. В заключение упражнения, первый участник в шеренге показывает жестами действие, которое до него «дошло». В данной игре каждый может побыть на месте ведущего, загадывающего действия, а участники в шеренге каждый раз стараются поменяться местами.

Основная часть. Упражнение «Слепое слушание» (15 мин)

Родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

Инструкция: каждому из участников в паре раздается по 7 спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-либо фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить точно такую же фигуру. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается и сравниваются фигуры. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать.

Завершение группы.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

Занятие № 7. (совместно дети с родителями).

Тема: Пойми меня.

Цель: Сотрудничество родителя и ребенка.

Инструментарий: листы бумаги с написанными на них словами, булавка, маленькая игрушка, лист полуватмана, фломастеры.

Разминка. Упражнение «Скажи мне мой секрет» (10 мин) .

Цель: развитие навыков невербального общения и создание благоприятного психологического климата.

Инструкция: каждый из вас сейчас будет владеть секретом, о котором будут знать все, кроме вас самих. Это будет какое-нибудь слово, которое прикрепляется вам на спину. Ваша задача – отгадать это слово с помощью группы. Группа должна молча показывать это слово только с помощью жестов. Важно показать хорошо, чтобы человек мог догадаться. Слова крепятся, по очереди, каждому.

Примеры слов: ученик, брезгливость, зарядка, письмо, болезнь, медведь.

Основная часть. Упражнение «Совместное творчество» (20 мин)

Инструкция: Родитель и ребенок превращаются в строителей. Заранее изготавливаете из бумаги кирпичи (вырезать прямоугольники). Родителю и ребенку необходимо построить дом из кирпичей. При этом на каждом кирпиче необходимо написать либо нарисовать то, что необходимо для крепкого надежного дома. При этом под домом подразумевается семья. Например: послушание, помощь, любовь, забота, внимание и т. д.

Кирпичи приклеиваются на ватман.

Упражнение «Каракули» (10мин).

Цель: сплочение членов семьи и участников группы.

Инструкция: на стол кладется полуватман, участники располагаются вокруг стола. Каждый берет себе один фломастер (цвета не должны повторяться). Далее участники быстро рисуют на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Затем каждый, по очереди, пытается, исходя из собственных представлений, дорисовать созданные каракули. Путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать.

Обсуждение упражнения.

1. Что участники группы видят на рисунке?
2. Можно ли увидеть какие-либо сюжеты или образы, отражающие настроение участников или взаимоотношения в семье?

Завершение группы.

Цель: получение от участников обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин).

Занятие № 8. (для родителей).

Тема: Поощрения и наказания.

Цель: знакомство с принципами использования поощрения и на наказания.

Инструментарий: нет

Разминка. Упражнение «Ассоциация»

Инструкция: тренер смотрит на соседа справа и говорит, с каким месяцем он у него ассоциируется, и далее все продолжают по кругу. Затем все рассаживаются по порядку месяцев в году и вновь, глядя на соседа справа, (но это уже другой человек) объясняют, почему у этого человека именно такой месяц (5мин)

Основная часть. Упражнение «Наказание из детства».

Инструкция: необходимо вспомнить какое-нибудь наказание из своего детства, которое запомнилось на всю жизнь, оставило след. Поделиться своими переживаниями в кругу (15 мин)

Обсуждение с родителями следующих вопросов:

1. Какие методы поощрения и наказания используются в семье?
2. Нужны ли физические наказания? (40 мин)

Родители заполняют анкету «Методы воздействия на ребенка» (приложение) (10 мин)

Знакомство родителей с каталогом негативных эффектов типичных родительских реакций (по Т. Гордону) (10 мин)

Заключительная часть.

Подведение итогов. Психолог пишет на доске основные принципы использования поощрений и наказаний (10 мин).

Занятие № 9. (совместно дети с родителями).

Тема: Завершающее занятие

Цель: Подведение итогов встреч.

Разминка. Любимые игры (30 мин).

Инструкция: дети играют в игры, в которые они хотят поиграть со своими родителями. Группа играет в предложенные игры.

Основная часть. Упражнение «Если бы » (10 мин) .

Все участники сидят в кругу.

Инструкция: сначала взрослые немного пофантазируют: что было бы, если бы они на миг стали детьми – дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем передают мяч по кругу и по очереди сказать буквально по одному предложению, чтобы они хотели сделать в этой ситуации или иметь и т.д. Если сидящий рядом ребенок хочет спросить маму о чем – либо, он может это сделать. Мама отвечает одним предложением.

Затем дети отвечают на вопрос, что было бы, если бы они стали мамами и папами.

Диагностическая часть. Семейная социограмма.

Дети и родители выполняют семейную социограмму. Родители совместно с детьми рисуют молча на одном листе **(30 мин)**

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нем кружочек диаметром сантиметров 10, и в нем нарисуйте членов своей семьи в форме кружков, и подпишите их имена.

Итак, давайте взглянем на рисунки внимательно (интереснее сначала нарисовать, потом читать интерпретацию).

Семейная социограмма — это рисуночная проективная методика.

Она позволяет наглядно представить семейную систему и разобраться с тем, какое место занимает в семье тот или иной ее член. И даже разобраться в характере коммуникаций в семье.

На что смотрим:

- Число членов семьи, попавших или не попавших в площадь круга.
- Если кого-то из членов реальной семьи нет в круге, это может говорить о наличии к ним бессознательных негативных чувств или отсутствие эмоционального контакта с ними.
- Если в кругу нет самого автора рисунка, то это может быть про трудности его самовыражения в отношениях с близкими, и как результат — чувство неполноценности или безразличия к родным.

- Если при этом на картинке «идеальная семья» он появляется — значит, у него есть стремление занять место в семье, ему хочется быть вовлеченным в процессы семейных отношений.
- Изображение персонажа, который к реальной семье официально не принадлежит (например, друг или сказочный герой), говорит о неудовлетворенных потребностях.
- Умерший член семьи изображается часто в случае непрожитого горя утраты.

Величина кружков — тема значимости, самооценки, иерархии.

- Если кружок «Я» по сравнению с другими членами семьи меньшего размера — можно предположить низкая самооценка и непринятие образа «Я».
- Если кружок «Я» идеального больше «Я» реального, то можно допустить наличие внутриличностного конфликта и (или) повышенного уровня невротизации.
- Величина кружков других членов семьи свидетельствует об их значимости в глазах автора рисунка.

Расположение кружков относительно друг друга — о психологической дистанции.

- Кто ближе всех к автору рисунка эмоционально, либо кто вызывает у автора наибольшее беспокойство (за этого человека), тот ближе нарисован.
- Кружки, которые соприкасаются, говорят о тесном психологическом контакте или коалиции.
- Удаленность одного кружка от других может указывать на конфликтные отношения в семье, переживание эмоционального отвержения.
- Накладывание одного кружка на другой — слияние, симбиотическая связь, недостаточная дифференцированность (выделенность, отдельность) «Я». Об этом же может говорить изображение членов семьи в одну линию.
- Кружок, который изображен выше всех, обозначает того, кто обладает, по мнению автора рисунка, большей властью. Ниже всех, соответственно, тот, кто самой меньшей.

Пространство круга

- Круг — аналог жизненного пространства. Каждый член семьи, как и в жизни, бессознательно стремится занять столько места, сколько он заслуживает. Если в реальной и идеальной картинке человек «занимает» одинаковое пространство, он удовлетворен своим жизненным пространством, если нет — то не удовлетворён.
- Член семьи, вызывающий наибольшую тревогу, изображается в виде сильно заштрихованного кружка или его контур обведен в несколько раз.

Завершение группы. Подведение итогов (10 мин)

Сегодня мы с вами завершаем наши занятия. Вместе мы прошли какой-то отрезок пути, успели привыкнуть друг к другу, подружиться. Каждая семья уникальна по-своему и мне хотелось бы как-то по-особенному отметить вклад каждой диады в наш групповой процесс.

Обмен чувствами, впечатлениями от данного цикла занятий (10 мин). Прощание.

Анкета «Методы воздействия на ребенка»

Оцените в баллах степень использования следующих методов воздействия на ребенка:

Всегда – 1 балл;

Часто – 2 балла;

Редко – 3 балла;

В исключительных случаях – 4 балла;

Никогда – 5баллов.

1. Приказ, команда.
2. Предупреждение. Угроза.
3. Увещевание, пристыжение.
4. Советы, готовые решения.
5. Нотации, поучения.
6. Критика, несогласие.
7. Похвала, согласие.
8. Насмешка, обзывание.
9. Анализ поведения, интерпретация.
10. Утешение. Поддержка.
11. Допытывание, вопросы.
12. Обращение в шутку.