

**Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
города-курорта Кисловодска**

**ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ,
ИСПЫТЫВАЮЩИХ ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ В СЕМЬЕ».**

Автор: Хандамова Е. Г.

**г.-к. Кисловодск
2022г.**

Пояснительная записка

Многочисленные исследования показывают, сколь важна роль семьи, взаимоотношений родителей и детей для психического здоровья детей

Актуальность проблематики детско-родительских отношений остается неизменно острой на протяжении всего развития психологической науки и практики.

Отсутствие семейного благополучия – одна из самых актуальных, тревожных и волнующих проблем. Общество очень заинтересовано в прочной, духовно и нравственно здоровой семье. Это обусловлено тем, что семья играет важную роль в укреплении здоровья и воспитании подрастающих поколений, обеспечении экономического и социального прогресса общества, в улучшении демографических процессов. В семье формируются основы характера человека, его отношения к труду, моральным, идейным и культурным ценностям

Увеличение количества детей с трудностями в обучении и поведении, нарушениями в эмоционально-личностной сфере, дезадаптацией в образовательном пространстве в целом, другими особенностями развития определяет необходимость психокоррекционной работы с семьей.

Жестокое обращение, неправильное воспитание, неблагоприятные отношения в семье, частые конфликты, отверженность ребенка от семьи, приводят к отклонениям в эмоциональной и поведенческой сферах жизни ребенка.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же как дети с «комплексами», «забытые» или «несчастливые» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Следовательно, микросреда семьи и семейное воспитание влияют на формирование личности человека. От уровня общей и психолого-педагогической культуры родителей, их жизненной позиции, их отношения к ребенку и имеющимся у него проблемам, от степени участия родителей в коррекционном процессе во многом зависит эмоциональное состояние ребенка.

Поэтому, многие трудности ребенка, должны решаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы поможем исправить характерологические отклонения.

Как известно характер человека проявляется в системе отношений. Хотя всякая черта характера отражает одно из проявлений отношения человека к действительности, это не означает, что всякое отношение будет чертой характера. Лишь некоторые отношения в зависимости от условий становятся чертами личности и характера.

Ведущим и определяющим моментом в формировании характера являются взаимоотношения человека с другими людьми (особенно с близкими). Опосредованно, через отношения к другим людям устанавливается у человека и отношение к самому себе. В связи с этим, в качестве основных целей и задач коррекции характерологических и личностных отклонений, мы выделили следующие:

Цель:

I. Коррекция отношения к себе

1. Достижение способности к объективной самооценке, осознанию и устранению психологических защит в поведении.

2. Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, адаптивности, реставрация чувства собственного достоинства.

3. Формирование позитивного отношения к своему «Я», умения правильно оценить и охарактеризовать личностные особенности.

4. Коррекция системы ценностей и потребностей

5. Развитие самостоятельности

6. Принятие адекватной роли

II. Коррекция отношения к значимым другим (коррекция детско-родительских отношений).

1. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

2. Улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития.

3. Помощь к эмоциональному сближению ребенка и родителя;

4. Предоставить детям и родителям возможность научиться правильно, выражать свои чувства и ориентироваться на них

5. Достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояния и интересов других, способности к критическому, но доброжелательному отношению к восприятию достоинств и недостатков других лиц.

6. Приобретение навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

7. Приобретение навыков аргументации, ясного и точного изложения своих мыслей, умения устанавливать деловые контакты

III. Коррекция отношения к реальности (к жизни):

1. Приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств, устойчивости по отношению к неудачам.

2. Формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

3. Коррекция неадекватного образа жизни

Адресат: Программа предназначена для психокоррекционной работы с детьми дошкольного, подросткового и старшего школьного возраста, имеющими характерологические и личностные нарушения и их родителями, испытывающими трудности в воспитании.

Формирование группы происходит по результатам диагностической работы.

Форма работы: Основной формой работы мы считаем участие в психокоррекционной группе, т.е. групповая форма работы. Работа в группе ориентирована на активное присвоение участниками нового опыта, возникающего в ходе коррекционного процесса, и его использование в реальных жизненных обстоятельствах, ведущее в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

Важнейший канал объективного представления о ребенке – взгляд на него со стороны. В группе ребенок и родитель видят себя во взаимодействии с другими и в зеркале отношений, поступков и действий других. Тем самым они приобретают важную способность видеть и оценивать себя, глядя на себя глазами других. Работая в группе, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что участвующий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ребенку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Ребенок получает от родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Группа по сути своей строится на базе лично – ориентированного подхода. Предполагается, что в группе участники получают возможность заново пережить основные вехи своего жизненного пути в более благоприятных, комфортных и безопасных психологических условиях.

Время, необходимое для реализации данной программы: Программа состоит из 20 занятий продолжительностью от 1,5 до 2-х часов (в зависимости от этапа работы). Частота встреч – 1 раз в неделю.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы:

1. Ритуал приветствия – важный момент работы с группой, позволяющий спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Упражнение, выбранное для этой цели, называется «Связующая нить», выполняется с помощью клубка. На каждом занятии клубок «наполняется новым смыслом и содержанием», определяя тем самым цель встречи.

2. Разминка, разогрев – средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Включает упражнения способствующие установлению контакта между родителем и ребенком, арттерапевтические, психодраматические приемы, групповую дискуссию и т. д.

4. Рефлексия занятия – предполагает ретроспективную оценку занятия.

5. Упражнения на снятие эмоциональной напряженности.

6. Анкетирование «Обратная связь». Последней процедурой каждого занятия является заполнение анкеты.

Психокоррекционная программа состоит из трех блоков.

Первый блок программы (с 1 по 6 занятие) включает упражнения под общим названием «Размышления о себе самом». Основное назначение данной части – формирование навыков самоанализа, как у детей, так и у их родителей. Данные упражнения помогают глубже и полнее разобраться в себе, научиться понимать себя, свои сильные и слабые стороны, задуматься над своей индивидуальностью и по возможности учиться корректировать свое поведение в будущем.

Вторая часть программы (с 7 по 15 занятие) включает упражнения, под общим названием «Мир детский и мир взрослый», направленные на коррекцию взаимоотношений детей и их родителей. Данные упражнения помогают осознать и выработать адекватные формы детско-родительских отношений.

Третий блок программы (с 15 по 20 занятие) представляет собой просветительскую, профилактическую работу с родителями. Включает в себя индивидуальные психологические консультации по проблемам детско-родительских отношений, а также лекционные занятия, с использованием презентации на тему «Жестокое обращение с детьми в семье», «Насилие в семье», «Наказания в семье», «Психологическая поддержка в семье».

Тематический план занятий

Блок размышления о самом себе

1. Знакомство.

Цели: Создать благоприятные условия для взаимодействия группы, ознакомить участников с основными правилами работы. Начать работу по продуктивному взаимодействию в группе. Начать процесс самопознания. Выработать продуктивный стиль общения в группе.

- Упражнения
1. «Моё имя – мой характер»
 2. «Никто из вас не знает, что я..»
 3. «Зебра»
 4. «Записки»
 5. «Обратная связь»

2. Привет индивидуальность.

Упражнения

1. «Связующая нить»
2. «Цветные ладони»
3. «Немного о себе»
4. «Основной принцип жизни»
5. «Мои добрые дела»

6. «Безусловные достоинства»
7. Анкетирование «Обратная связь»

3. «Мой характер»

Упражнения

1. «Связующая нить»
2. «Бегущие огни»
3. «Два друга»
4. «Деревья – Характеры из волшебного леса»
5. «Комплимент»
6. Анкетирование «Обратная связь»

4. «Мои сильные и слабые стороны»

Упражнения.

- 1.»Связующая нить»
2. «Часы»
3. «Мои сильные стороны»
4. «Мои слабые стороны»
5. Ладонка»
6. «Комплимент»
7. Анкетирование «Обратная связь»

5. «Я и другие»

Продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т. е таких качеств, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению

1. Упражнения: «Связующая нить»
2. «Я хочу тебе подарить»
3. «Автопортрет»
4. «Карусель»
5. «Солнечный круг»

Анкетирование «Обратная связь»

6. «Я – это Я, и Я – это замечательно!»

Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, адаптивности, реставрация чувства собственного достоинства, формирование позитивного отношения к своему «Я»

1. «Связующая нить»
2. «Печатная машинка»
3. «Какой Я?»
4. «Прокуроры и адвокаты»
5. «Я – это Я, и Я – это замечательно!»
6. Анкетирование «Обратная связь»

БЛОК II. МИР ДЕТСКИЙ И МИР ВЗРОСЛЫЙ

7. «Мир детский и мир взрослый»

Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение навыков анализа поведения ребенка исходя из позиции самого ребенка.

1. «Связующая нить»
2. «Хорошо или плохо»
3. «Мое отношение»
4. «Билль о правах»
5. «Совместное рисование»

6. Анкетирование «Обратная связь»

8. «Почувствуй себя любимым»

Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны; активизация сил, развитие навыков и умений выразить свои чувства.

1. «Связующая нить»
2. «Сваты»
3. «Слушать чувства»
4. «Передача чувств по кругу»
5. Анкетирование «Обратная связь»

9. «Нежные прикосновения»

Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

1. «Связующая нить»
2. «Привет всем, у кого...»
3. «Только вместе»
4. «Слепой и поводырь»
5. «Угадай, чьи руки?»
6. «Круг»
7. Анкетирование «Обратная связь»

10. «Все вместе»

Развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

1. «Связующая нить»
2. «Аплодисменты по кругу»
3. «Игра без правил»
4. «Сиамские близнецы»
5. «Белые медведи»
6. Анкетирование «Обратная связь»

11. «Я и мой жизненный путь»

Помочь участникам осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.

1. «Связующая нить»
2. «Звери»
3. «Семейная фотография»
4. «Я и мой жизненный путь»
5. «Круг влияний»
6. «Магнит»
7. Анкетирование «Обратная связь»

12. «Мои претензии»

Отработка навыков конструктивного общения, адекватных способов выражения претензии близким людям.

1. «Связующая нить»
2. «Хлопки»
3. «Пресс - конференция»
4. «Список претензии»
5. «Незаконченные предложения»
6. «Комплименты»
7. Анкетирование «Обратная связь»

13. «Семейные роли»

Осознание и принятие своего ролевого положения в семье

1. «Связующая нить»
2. «Бельевая веревка»
3. «Семейные роли»
4. «Покажи ситуацию»
5. «Закрась газету»
6. Анкетирование «Обратная связь»

14. «Семейное творчество»

Формирование навыков осознания реальной семейной ситуации и творческого отношения к построению семейных взаимоотношений.

1. «Связующая нить»
2. «Круг»
3. «Скульптура семьи»
4. «Семейный герб»
5. «Семейный портрет»
6. «Колокол»
7. Анкетирование «Обратная связь»

15. «Все кончается, а мы остаемся!»

Подведение итогов.

1. «Связующая нить»
2. «Смотри не проморгай»
3. «Записки»
4. Групповой коллаж «Я, ты, он, она – вместе мы одна семья!»
5. «Свечка по кругу»
6. «10 наставлений психолога»

Условия реализации:

Для реализации программы необходимо: просторное помещение, удобные стулья, коврики, аудиоаппаратура, видеоаппаратура, компьютер, проектор, бумага, краски, мел, ватман, гуашь, канцелярские принадлежности и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ БЛОК I. РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМОМ СЕБЕ

ЗАНЯТИЕ 1.

ТЕМА: «ЗНАКОМСТВО»

Цель: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными правилами работы, начать процесс самопознания членами группы, начать работу над выработкой продуктивного стиля общения.

I. В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, реального политического деятеля или литературного героя. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно.

Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочитать тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 3-5 минут, для того чтобы все участники сделали свои визитки, подготовились к взаимному представлению.

Упражнение 1. «Мое имя – мой характер»

Цель: формирование навыков самоанализа.

Ведущий: «Каждый из нас при рождении получает имя, которое сопровождает нас всю жизнь. По имени нас называют близкие, знакомые и совсем незнакомые люди. Наше имя записано в паспорте и во всех других документах. Но что оно означает? Знаете ли вы значение вашего имени? А нравится ли вам ваше имя? Может быть вам хотелось чтобы, вас называли другим именем? Каким? И почему вы взяли на время тренинга именно это имя? Это ваше настоящее или взяли себе другое? Почему? Что оно выражает?»

Кроме изложения общепринятого смысла имени (например, Ирина – мирная), вам нужно подумать над своим характером. Для этого вы на каждую букву, из которых состоит ваше имя, назовете черту своего характера»

II. Установление правил группы.

Цель: ознакомить участников с основными правилами работы.

Ребятам и их родителям предлагается обсудить правила, по которым будет жить группа во время проведения коррекционных занятий. Плакат с правилами прикрепляется на стенд.

Правила:

1. Обращаться друг к другу по имени
2. Быть активным на занятиях
3. Быть ответственным за свои дела и поступки
4. Все происходящее совершается «здесь и теперь»
5. Быть искренним, говорить от первого лица
6. Принимать себя и других
7. Соблюдать конфиденциальность
8. Избегать оценок друг друга

После каждого произнесенного и записанного правила, кто-то из детей должен придумать, как это можно будет нарисовать. Дети рисуют на общем листе ватмана, рядом с написанными правилами, по 1-2 рисунку на каждое правило или (если все хотят рисовать) на маленьких листочках, которые затем прикрепляются к ватману.

После обсуждения зажигается свечка. Каждый ребенок берет ее, проговаривает правила и передает свечку по кругу, при этом, он может сказать какое правило будет выполнять нелегко. Затем передает свечку по кругу следующему участнику. Ведущий показывает пример: «Я принимаю правила, буду их выполнять». Такой вариант (со

свечкой) привлекает детей, делает атмосферу принятия правил торжественной и немного таинственной.

Упражнение 2. «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»

Цель: улучшение групповой атмосферы, сокращение дистанции в общении.

Участники находятся в кругу. У тренера в руках мяч (или заменяющая вещь).

Ведущий: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч, тот у кого окажется этот мяч завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...». Будем внимательны и сделаем это так, чтобы из нас каждый принял участие в выполнении задания. У каждого из вас мяч может побывать много раз.

Упражнение 3. «Зебра»

Цель: получение самооценки, формирование процесса самопознания.

Ведущий: «Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны. Для этого мы выполним следующее задание».

Участникам дается задание составить «черно-белую» самохарактеристику, в которой два обязательных списка качеств – «черных» и «белых», т. е. достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Эту систему можно использовать в форме анкетирования. «Черные» и «Белые» качества в самохарактеристике должны быть уравновешены: должно быть, равное число пунктов в обеих частях.

«Зебра» оценочная

Белый список – мои достоинства

•

Черный список – мои недостатки

•

«Зебра» целевая

Цель - проблема (избавиться, уменьшить)

•

Цель - идеал (обрести, увеличить)

•

Упражнение 4. «Записки»

Участникам предлагается написать записки, которые будут прочитаны только в последний день тренинга. Адресуются записки по следующему принципу: Ребенок пишет записку родителю, родитель – своему ребенку. Объем такой записки – не более 5 фраз. После того, как все закончили написание, тренер собирает опусы и вкладывает в заранее подготовленную пустую бутылку.

Анкетирование «Обратная связь»

Последней процедурой каждого занятия является заполнение анкеты «Обратная связь». Раздаются бланки следующего содержания:

Тренинговое имя _____

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе _____

б) по отношению к группе _____

в) по отношению к родителям _____

г) по отношению к ведущему _____

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный прорыв, что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

4. Что тебе очень понравилось на прошедшем занятии? Почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. д.)

ЗАНЯТИЕ 2.

ТЕМА: «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Цель: продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Упражнение 1. «Связующая нить»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью.

Ведущий: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире...»

Упражнение 2. «Цветные ладони»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков невербального общения.

Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

Красная ладонь - надо пожать руку.

Синяя ладонь - погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Упражнение 3. «Немного о себе»

Цель: формирование навыков самоанализа.

Ведущий: «Мы еще не совсем хорошо знаем друг друга. Сейчас мы познакомимся поближе. У каждого из вас есть свое любимое занятие, любимый вид отдыха, любимая одежда, книга, телепередача и т. д. Закончите предложения, которые я сейчас вам раздам»

Раздаются листочки, на которых написано:

Больше всего я люблю...

Я хотел бы...

Я хотел бы быть...

Я чувствую себя счастливым, когда...

Мое будущее кажется мне...

Я надеюсь, что когда-нибудь...

Я хотел бы быть более...

Мне очень грустно, когда...

Я хочу познакомиться с...

Я хотел бы побольше узнать о...

Упражнение 4. «Основной принцип жизни»

Цель: формирование процесса самопознания.

Ведущий: «Почти все люди пытаются придерживаться в жизни каких-то принципов, правил, которые помогают взаимодействовать с другими, а в тяжелой ситуации просто помогают выжить. Среди нескольких десятков этих жизненных принципов у вас, наверное, есть один, который можно назвать основным принципом жизни. Подумайте над ним и через две минуты мы хотели бы услышать от каждого из вас, каким же принципом (или несколькими принципами) вы руководствуетесь в жизни».

Упражнение 5. «Мои добрые дела»

Цель: формирование положительного мнения участников друг о друге.

Ведущий: «Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за сегодняшний день? Кто был этот человек? Каким должны быть, по вашему мнению, формы благодарности? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, что вам мешает?»

Участники по очереди высказываются, комментируя свои рассказы.

После обсуждения ведущему следует дать установку участникам группы «на постоянные добрые дела».

Упражнение 6. «Безусловные достоинства»

Цель: снятие эмоциональной напряженности

Участники сидят в кругу. У тренера в руках мяч.

Ведущий: «Сейчас мы будем, бросая друг другу этот мяч, называть безусловные достоинства того человека, кому вы бросаете мяч».

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 3.

ТЕМА: «МОЙ ХАРАКТЕР»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 2)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, говорят о том, что они хотят. «Я хочу... полетать на планере, чувствовать себя счастливой, иметь больше друзей и т.д.»

Упражнение 2. «Бегущие огни»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения, концентрации внимания.

Ход игры: Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например, «Доброе, утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Данное задание необходимо выполнять с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе, утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов), очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее.

Упражнение 3. «Два друга»

Цель: сравнение различных черт характера, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Ход игры: дети слушают в исполнении психолога стихотворение Т. Волиной «Два друга»:

Пришли два юных друга на речку загорать.
 Один решил купаться – стал плавать и нырять.
 Другой сидит на камушке и смотрит на волну,
 И плавать опасается: «А вдруг я утону?»
 Пришли зимой два друга кататься на коньках.
 Один стрелою мчится – румянец на щеках!
 Другой стоит растерянный у друга на виду.
 «Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»
 Гроза дружков застала однажды на лугу.
 Один пробежку сделал – согрелся на бегу.
 Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:
 Лежит под одеялами – «Кха-кха!.. Апчхи!»

Дети дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Упражнение 4. «Деревья – Характеры из волшебного леса»

Цель: осознание положительных и отрицательных черт своего характера

Участники сидят в кругу.

Ведущий: «Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем необязательно. Я прошу вас только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Пусть ваша фантазия рисует яркие картинки, а я расскажу вам сказку»

Сказка о Деревьях - Характерах

«В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья – Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева – Характера от ствола отходили 4 главных ветви. А от них – множество маленьких – эти 4 ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева – Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.

На одном Дереве – Характере ветвь Отношение к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скрючена кольцом лжи. Где-то ветвь Отношение к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношение к вещам на некоторых Деревьях – Характерах скрючились от жадности, а на других обилием листвы обнаружили свою Щедрость.

Очень разные Деревья – Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми характерами трескалась земля – такими они были тяжелыми, зато легкие характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые характеры, а мягкие характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, страшные и стелющиеся по земле.

Так непохожи были Деревья – Характеры, потому что росли они разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья – Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до Земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви – ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношение к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево – Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть как выглядит их Дерево – Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто»

Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и - раз уж в волшебный лес попасть нельзя – самим представить и изобразить, как может выглядеть их персональное Дерево – Характер (время на рисование не менее 20 минут)

За 3-4 минуты до завершения отведенного времени ведущий объявляет: «Изображение вашего Дерева – Характера уже почти завершено. Но у меня есть к вам еще одна маленькая просьба. Подумайте: а кто мог бы жить возле вашего Дерева-Характера? Может быть не возле, а прямо в нем самом, скажем в дупле? Или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на какой-нибудь ветке или между корней вашего дерева характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите. Придумайте имя этому существу».

После завершения рисования предлагается сочинить общую сказку, в которой действовали бы только, что придуманные персонажи.

В завершении проводится обсуждение проделанной работы.

Упражнение 5. «Комплимент»

Цель: снятие психологического напряжения

Ход игры: На спины участников прикрепляется лист, и всем раздаются ручки. Надо написать на спине товарища комплимент, лучше это делать так, чтобы он не видел, кто ему пишет. После этого каждый вслух зачитывает, адресованные ему комплименты и забирает их себе на память.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 4.

ТЕМА: «МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать слабые и сильные стороны личности каждого участника.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 2)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, говорят о том, кем бы хотели быть.

Упражнение 2. «Часы»

Цель: создание рабочей атмосферы, эмоциональная зарядка.

Участники образуют большой круг.

Ведущий: «В этой игре мы будем изображать циферблат больших часов. Нужно договориться, кто из вас изображает 12 часов, кто 1 час, 2 часа и т.д. Водящий располагается в самом центре круга. Он будет называть время, а все остальные хлопками обозначать сначала часовую стрелку, а потом минутную.

Например, 11 часов – участник, который стоит в круге циферблата там, где должна быть цифра 11 (часовая стрелка), делает легкий хлопок руками, затем сильно и громко хлопает в ладоши участник, изображающий цифру 12 (минутная стрелка) на живом циферблате.

Итак, легкий хлопок – часовая стрелка, сильный – минутная. Тот, кто ошибается выходит в центр круга, а бывший водящий занимает освободившееся место».

Упражнение 3. «Мои сильные стороны»

Цель: определение собственных сильных сторон каждым участником, формирование привычки думать о себе положительно, повышение самооценки.

Ведущий: «Каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности.

Существенно также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе.

Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т.п.

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает каждому по очереди высказаться.

Упражнение 4. «Мои слабые стороны»

Цель: определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки.

«Каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе.

Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п.

Упражнение 5. «Ладонка»

Цель – формирование умения давать позитивную обратную связь, формирование позитивных представлений о себе.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом, затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд, пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг, хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Упражнение 6. «Комплимент»

Цель – развитие умения видеть в любом человеке положительное, снятие эмоциональной напряженности.

Ход игры: Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего слева, подумать о том, какая черта, привычка того ему нравится, и сказать ему об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 5.

ТЕМА: «Я И ДРУГИЕ»

Цель: отработать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира, закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, говорят о том, что они любят.

Упражнение 2. «Я хочу тебе подарить...»

Цель: разминка вхождения в контакт.

Ведущий: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное – от

души. После вручения получивший подарок должен высказать свое отношение к нему, если понравился – то чем, а если нет – то почему, и что в действительности он хотел бы получить.

Участники по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок.

Упражнение 3. «Автопортрет»

Цель: формирование способности к процессу самопознания особенностей своего характера.

Ход игры: Каждый участник в течение 5-7 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10-12 признаков. Но в характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.д. После написания характеристик участники сдают их ведущему (или одному из членов группы), который, перемешав листы, начинает зачитывать «автопортреты».

Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Члены группы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые они увидели во время занятий.

Упражнение 4. «Карусель»

Цель: формирование коммуникативных способностей, умения устанавливать контакты.

Ведущий: «Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним»

Ход игры: Члены группы встают (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга).

По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них, и оказываются перед новым партнером). Таких переходов будет несколько.

Причем каждый раз роль участника задает ведущий.

Примеры ситуаций «встреча»:

1. «Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече».

2. «Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится (работает)».

3. «Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

4. «Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись вы увидели пожилого человека».

5. «После длительной разлуки вы встречаете вашего любимого (любимую) и вы так рады этой встрече. И вот, наконец, он (она) рядом с вами».

Время на установление контакта 2-3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру.

Упражнение 5. «Солнечный круг»

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших качества.

2 часть. Участники просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 6.

ТЕМА: «Я – ЭТО Я, И Я – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!»

Цель: Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, адаптивности, реставрация чувства собственного достоинства, формирование позитивного отношения к своему «Я»

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, продолжают фразу: «Я могу...»

Упражнение 2. «Печатная машинка»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения

Группе дается отрывок из широко известной песни. Каждый член группы произносит по одной букве слова, в конце слова все встают, на знак препинания - топают ногой об пол. Игра идет до полного успешного выполнения этого задания.

Упражнение 3. «Какой я?»

Цель: формирование навыков процесса самоанализа

Ведущий: «Безусловно, вы много раз пытались понять себя, узнать свои достоинства, поработать над изменением своего характера. Это значит, что вы в принципе готовы систематизировать все свои размышления. Сейчас за три минуты вы должны ответить на единственный вопрос: «Какой Я?», используя для этого 20 слов или предложений. Не ищите верных ответов, пишите первое, что приходит вам в голову. После этого вы обязательно поделитесь своими мыслями с другими участниками группы»

Упражнение 4. «Прокуроры и адвокаты»

Цель: предоставление возможности увидеть отношение к себе со стороны участников группы.

Ход игры: Один из членов группы на некоторое время становится «обвиняемым». Он садится на отдельный стул, с левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли «прокуроров». Их основная задача – найти слабые стороны «обвиняемого». «Прокуроры» могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от «обвиняемого») выступает в роли «адвокатов», основная задача которых – указать присутствующим на положительные стороны, сильные стороны «обвиняемого».

После высказываний «прокурора» и «адвокатов» у «обвиняемого» есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или «достоинствах защиты».

Комментарий: Данную процедуру могут пройти все участники, но только по их собственному желанию. Время для высказываний той или другой стороны не ограничено. При смене «обвиняемого» группы меняются ролями. Участник, выступавший на процессе в роли «обвиняемого», возвращается в ту группу, из которой он уходил.

Упражнение 5. «Я – это я, и Я – это замечательно!»

Цель: повышение самооценки

Каждому участнику раздается текст «Декларация моей самооценки» В. Сатир. Ведущий предлагает любому участнику зачитать ее вслух. После этого участники группы, хором громко произносят последнюю фразу: «Я – это я, и Я – Это замечательно!»

«Декларация моей самооценности»

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал (а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой (самому).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (ой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что Я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это я, и Я – это замечательно!

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

БЛОК II.

ЗАНЯТИЕ 7.

ТЕМА: «МИР ДЕТСКИЙ И МИР ВЗРОСЛЫЙ»

Цель: осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение навыков анализа причин поведения ребенка исходя из позиции самого ребенка.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу: «Я стремлюсь к...»

Упражнение 2. «Хорошо или плохо»

Цель: создание рабочей атмосферы, эмоциональная зарядка

Родители и дети по-очереди заканчивают предложения: «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть ребенком хорошо, потому что...»

Упражнение 3. «Мое отношение»

Цель: развитие взаимодействия между членами группы, умения осознать особенности своего поведения.

Ведущий делит группу на 2 половины: «родители», «дети» и предлагает в течение 5-ти минут обсудить следующие вопросы:

Вопросы родителям: «Что вас радует в поведении ребенка?»

«Что вас огорчает в поведении ребенка?»

Вопросы детям: «Что вас радует в ваших родителях?»

«Что вас огорчает в ваших родителях?»

Упражнение - дискуссия 4. «Билль о правах»

Цель: развитие умения отстаивать свои права и умения принимать права другого.

Ведущий делит группы на 2 половины: «родители» и «дети». Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того, как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течении 10-15 минут) «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении.

Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.

Упражнение 5. «Совместное рисование»

Цель: формирование навыков сотрудничества, снятие психологического напряжения.

Участники разбиваются на пары: родитель и ребенок. Им предлагается нарисовать рисунок на тему: «Наша семья». Причем задание они выполняют одной ручкой (карандашом, фломастером), не договариваясь и вообще не разговаривая друг с другом..

После того, как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, рассказывают кто был инициатором, удобно или нет было выполнять задание.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 8.

ТЕМА: «ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ»

Цель: укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны; активизация сил, развитие навыков и умений выразить свои чувства.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу: «Я чувствую...»

Упражнение 2. «Сваты»

Цель: акцентировать положительные качества участников группы.

Ведущий: «Мы все сюда пришли со своим характером, качествами. Сейчас мамы (папы) расскажут о своих детях – назовут три основных хороших качества, и дети тоже скажут о родителях.

Упражнение 3. «Слушать чувства»

Цель: формирование навыков распознавания чувств ребенка.

Ведущий: «Уважаемые, родители! Я обращаюсь к вам. Дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами кроются чувства. И понятно, как важно для эффективного взаимодействия родителей с детьми, уметь понять смысл тех фраз, которые до нас пытаются донести дети»

Детям предлагается сообщить родителям какую-либо информацию, за которой кроются какие-либо чувства. Родители должны понять, какие чувства ребенок пытается донести до них. Если дети затрудняются с сообщениями, родителям предлагается следующий список:

1. О, осталось только 10 дней до школы.
2. Мне не весело. Я не знаю, что делать.

3. Я никогда не буду лучше, чем Вова. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.
4. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?
5. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.
6. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?
7. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.
8. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.
9. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной может случиться?
10. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?
11. Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, мама, - работать или учиться в колледже?

Упражнение 4. «Передача чувств по кругу»

Цель: формирование способности выражать свои чувства и понимать чувства другого на невербальном уровне.

Ведущий: «Мы попробовали научиться понимать чувства других на вербальном уровне. Давайте теперь попробуем распознать чувство другого на невербальном уровне, с помощью тактильных ощущений».

Ход: Участники группы должны передать свои чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Для этого один из участников старается передать возникшее у него во время занятия чувство соседу, а тот в свою очередь – уже другому человеку, но тоже своему соседу. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, то при распознавании чувства можно опираться только на ощущение рук и тела. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важно лишь, чтобы чувство сохранилось.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 9.

ТЕМА: «НЕЖНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ»

Цель: развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 2)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я бы хотел ощутить...»

Упражнение 2. «Привет всем, у кого...»

Цель: разминка вхождения в контакт

Один из участников, сидящих в круг, говорит либо приветствие, либо комплимент в приблизительно такой форме: «Привет всем, у кого хорошее настроение!», и те из участников, у кого в данный момент хорошее настроение, хором говорят «Доброе утро!». А если был сказан комплимент, то те из участников, которые считают, что это к ним относится, хором говорят: «Спасибо!». Упражнение необходимо повторить несколько раз, чтобы хор звучал дружно, чтобы участники не путались когда необходимо здороваться, а когда благодарить.

Упражнение 3. «Только вместе»

Цель: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участники разбиваются на пары: родитель-ребенок, встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать. В конце проводится обсуждение «Что было самым трудным в этом упражнении?»

Упражнение 4. «Слепой и поводырь»

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников – «слепой», второй - его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

В конце проводится обсуждение:

- Что чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями»?
- Было ли уютно в этих ролях?
- Что хотелось сделать во время игры, чтобы изменить ситуацию?

Упражнение 5. «Угадай, чьи руки»

Цель: установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Участники сидят в кругу. Выбирается один желающий, ему завязывают глаза. Задача участника с завязанными глазами – на ощупь узнать руки. Если участвует родитель, то узнать руки своего ребенка, а если ребенок, то руки родителя.

Упражнение 6. «Круг»

Цель: сплочение членов группы, снятие напряжения

Участники с закрытыми глазами передвигаются по классу. По сигналу ведущего (он произносит слово «круг»), участники стараются найти руки друг друга и построиться в круг.

Анкетирование «Обратная связь».

ЗАНЯТИЕ 10.

ТЕМА: «ВСЕ ВМЕСТЕ!»

Цель: развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я желаю всем...»

Упражнение 2. «Аплодисменты по кругу»

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который так же получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, упражнение продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Упражнение 3. «Игра без правил»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок родителю –

обратную связь.

Упражнение 4. «Сиамские близнецы»

Цель: развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах: родитель-ребенок. Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-нибудь нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

После игры следует обсуждение:

- Что было труднее всего?
- Понравился ли нарисованный вами рисунок?
- Что необходимо для сотрудничества?

Упражнение 5. «Игра без правил»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через день, через год, через 10 лет) и добавляя к ней свое содержание.

Родителям не надо бояться запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий. Однако, давая позитивную установку, нужно не забывать о том, что слишком часто источник несчастья – в завышенных притязаниях.

Упражнение 6. «Белые медведи»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения

Выбирается ведущий. Он догоняет участников, которые разбегаются по залу. Те, которых ведущий «осаливает», берутся за руки, образуя цепочку. Следующих «медведей» ловят цепочкой.

ЗАНЯТИЕ 11.

ТЕМА: Я И МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Цель: помочь участникам осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я считаю, что на мою жизнь огромное влияние оказало...»

Упражнение 2. «Звери»

Цель: эмоциональная разрядка, положительный заряд эмоций

Участники находятся в кругу

Ведущий: «Сейчас я каждому из вас раздам карточки, на которых будут написаны названия различных животных. Кому какая карточка попадет, тот тем зверем и будет.

После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Итак, игра начинается...»

Шутка данной игры заключается в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундуками). Сначала называются разные звери. Все играющие стремятся изо всех сил удержать

названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука, и все бурундуки ...резко приседают.

Упражнение 3. «Семейная фотография»

Цель: определение влияния прошлого семьи на ее настоящее

На предыдущем занятии было дано задание каждому члену семьи принести несколько фотографий, которые расскажут об эпизодах, значительных для семьи.

Каждому участнику дается по 5 минут, чтобы рассказать, почему именно эти фотографии были выбраны и какие чувства они вызывают

Упражнение 4. «Я и мой жизненный путь»

Цель: Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые вопросы для размышления направляют внимание не столько на панораму времени, сколько на собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на жизнь.

Эта методика предполагает письменное изложение своей истории в контексте истории семьи.

Ведущий: «Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету вы родились, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?»

Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того момента, который по каким-то причинам является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное - это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант. Такая работа поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы.

После выполнения задания проводится обсуждение.

Вопросы:

Каким вы были в разные периоды своей жизни?

В какую сторону вы изменились с тех пор?

Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?

Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими? Чтобы защищаться от них?

Задания.

Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем сознании жизни или отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность

Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а так же уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.

Опишите свои самые ранние воспоминания.

Отметьте любые события, которые травмировали вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти и т. д.). Как они повлияли на вас?

Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее.

Итоговые вопросы

Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокий смысл и предназначение вашей жизни?

Упражнение 5. «Круг влияний»

Цель: формирование осознания значимости влияния на развитие.

Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

- имена этих людей;
- их роль по отношению к вам (мать, отец, друг и т. д.);
- прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как вы переживали их влияние.

Обсуждение

Какие эмоции вызвало это задание?

Упражнение 6. «Магнит»

Цель: снятие эмоционального напряжения, эмоциональная разрядка.

Ход: Участники тренинга стоят толпой в углу тренинговой комнаты. Приглашается один участник в центр комнаты и сообщается, что он – биологический магнит. Остальным участникам, сообщается, что они прилипли к кисельно-медовой стене, находятся как бы внутри нее.

Ведущий: «Магнит закрывает глаза, напрягается и начинает мысленно вытягивать кого-то из киселя. Тот, кто почувствует, кто подумает, кому покажется, что вытаскивают именно его, пусть вытаскивается из клейкой массы со скоростью пропорциональной силе действия магнита. Клейкая масса держит, но магнит сильнее, и вот с характерным звуком человек вырывается из киселя и прилипает к магниту. Потом они вдвоем опять закрывают глаза и начинают мысленно тянуть кого-нибудь еще, и так далее, пока все участники не оторвутся от стены и не прилипнут к магниту»

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 12.

ТЕМА: «МОИ ПРЕТЕНЗИИ»

Цель: отработка навыков конструктивного общения, адекватных способов выражения претензии близким людям.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я злюсь когда, ...»

Упражнение 2. «Хлопки»

Цель: разминка вхождения в контакт, создание положительного эмоционального микроклимата в группе

Участники находятся в кругу

Ведущий: «Сначала мы выбираем участника, который будет водящим. Когда он хлопнет в ладоши, стоящие слева от него, т.е. по часовой стрелке, по очереди тоже хлопают в ладоши по одному разу»

Таким образом, хлопки передаются по кругу. Затем водящий может подойти к любому месту круга, и после того как он хлопнет в ладоши, направление хлопков меняется на противоположное. Это происходит именно с того момента, а точнее с того участника игры, напротив которого остановится водящий. Так водящий задает и изменяет направление хлопков по кругу. Будьте внимательны, но и не затягивайте хлопки, старайтесь придерживаться единого для всех темпа»

Упражнение 3. «Пресс-конференция»

Цель: расширение представления о близких людях.

Группа делится на две половины: Подгруппы готовят вопросы: дети - родителям, родители – детям. Вопросы могут касаться межличностных отношений, ценностных ориентаций, воспитания, ЗОЖ. Каждая группа поочередно отвечает на вопросы «журналистов».

Упражнение 4. «Список претензий»

Цель: отработка навыков конструктивного общения, адекватных способов выражения претензии близким людям.

Ход: Предлагается проанализировать недовольство окружающими людьми. Для этого каждый участник на листе бумаги составляет список людей из ближнего окружения (родители, дети) и в их адрес излагает конкретные претензии. На эту неприятную работу отводится 5 – 7 минут. Затем все участники обсуждают эти претензии и предлагают конструктивные способы решения предложенных претензий, которые фиксируются на ватмане.

Упражнение 5. «Незаконченные предложения»

Цель: Настоящая техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;
- структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде «Я» - высказываний, баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными подкреплениями, провоцируя нарастание ссоры;
- обеспечить равный вклад в разговор; сдерживая многословного и поощряя молчаливого члена семьи.

Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

Ход: Выбираются два члена семьи, отношения между которыми предполагается исследовать. Их просят расположиться напротив друг друга и поочередно заканчивать следующий ряд незавершённых предложений;

«Мне нравится, что ты...

«Я расстраиваюсь, когда...

«Я злюсь, когда...

«Я благодарен тебе за...

«Мы могли бы по-другому...

Эмпирическим путем было выявлено, что оптимальным в такой работе является завершение пяти предложений. Члены семьи должны пройти по этому списку 3—4 раза. Обычно это не занимает более двадцати минут и, как правило, не встречает сильного сопротивления — наоборот, может стимулировать шутки и смех. Все присутствующие могут наглядно убедиться, с какой скоростью вылетают негативные чувства и в каких муках рождается признание достоинств друг друга.

Упражнение 6. «Комплимент»

Цель: акцентирование положительных качеств участников группы, повышение самооценки, снятие психического напряжения.

Родителям и детям необходимо обмениваться комплиментами. Например, каждый заканчивает предложение: «Мой папа...» или «Моя дочь...»

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие

ЗАНЯТИЕ 13.

ТЕМА: «СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ»

Цель: осознание и принятие своего ролевого положения в семье

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я считаю себя...»

Упражнение 2. «Бельевая веревка»

Цель: создание положительного эмоционального микроклимата в группе.

У каждого участника – по листу бумаги. Лист крепится с помощью прищепок на веревку для белья. Необходимо попытаться нарисовать рисунок-приветствие на листе краской. Нужно запомнить свои ощущения, сравнить с теми, когда рисуешь на твердой поверхности.

Упражнение 3. «Семейные роли»

Цель: Осознание и обсуждение ролевой структуры на примере своей семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в ситуации конфликта (роли-взаимодействия).

Методику можно проводить индивидуально или со всей семьей в целом. Она очень наглядна, информативна и в групповом варианте может служить основой для обсуждения семейной ситуации и различий в ее восприятии членами семьи. Анкета обычно не вызывает сопротивления, легко встраивается в обсуждение многих семейных тем, привнося в дискуссию атмосферу юмора и шуток.

Ведущий: Впишите имена членов вашей семьи в анкету «Семейные роли» и отметьте количеством звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

*** - его (ее) постоянная роль;

** - он (она) делает это довольно часто;

* - иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом. В этом случае оставьте графу пустой. Возможно, в вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке; допишите их.

Роли Имена

Роли – обязанности:

Организатор домашнего хозяйства

Закупщик продуктов

Зарабатывающий деньги

Казначей

Убирающий квартиру

Вносящий мусор

Повар

Убирающий со стола после обеда

Тот, кто ухаживает за животными

Организатор праздников и развлечений

Мальчик на побегушках

Человек, принимающий решения

Починяющий сломанное

Его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей

Роли – взаимодействия

Буфер, посредник в конфликте
 Любитель поболеть
 Стронник строгой дисциплины
 Главный обвинитель
 Одинокй волк
 Утешающий обиженных
 Уклоняющийся от обсуждения проблем
 Создающий другим неприятности
 Держащийся в стороне от семейных разборок
 Приносящий жертвы ради других
 Семейный вулкан
 Затаивающий обиду
 Шутник

Упражнение 4. «Покажи ситуацию»

Цель: развитие партнерства и сотрудничества родителя с ребенком

Участники разбиваются на пары: родитель – ребенок. По жребию каждой паре предлагаются ситуации, который нужно обыграть. Причём родителю предлагается роль ребенка, а ребенку – родителя.

Варианты ситуаций:

Объясни, почему ты вчера пришел поздно домой?

Мама нас вызывают к директору.

Я виноват, что не сдержал обещание.

Почему, мама, ты не разрешаешь мне дружить с одноклассниками?

Папа первый раз поднял на сына руку и. т.п.

Упражнение 5. «Закрась газету»

Цель: повышение настроения, снятие нервно-психического напряжения

Каждый участник берет газету, разворачивает ее. Ему предлагается в течение одной минуты закрасить как можно большую поверхность газеты.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 14.

ТЕМА: СЕМЕЙНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Цель: формирование навыков осознания реальной семейной ситуации и творческого отношения к построению семейных взаимоотношений.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я люблю фантазировать о том, что...»

Упражнение 2. «Круг»

Участники с закрытыми глазами передвигаются по классу. По сигналу ведущего (он произносит слово «круг»), участники стараются найти руки друг друга и построиться в круг.

Упражнение 3. «Скульптура семьи»

Цель: увеличение активности каждого члена группы, осознание реальных семейных взаимоотношений.

Ведущий: «Многие вещи бывает труднее рассказать, чем показать. Поэтому будет целесообразно заняться живой скульптурой, а позы и местоположение каждого члена семьи расскажут об их действиях и чувствах друг к другу. Каждому из вас сейчас предстоит побывать скульптором. Остальные участники – глина. Автор создает скульптуру своей семьи, отражающую реальную и идеальную эмоциональную ситуацию в семье, и придумывает ей название»

Упражнение 4. «Семейный герб»

Цель: сплочение членов семьи, формирование творческого мышления.

Ведущий: «Разделитесь, пожалуйста, на пары: родитель – ребенок и покажите ваш семейный герб, расскажите, что изображено на нем»

Упражнение 5. «Семейный портрет»

Цель: создание условий для возможности самовыражения.

Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный портрет: себя и свою семью в любой художественной манере. Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему «перу» принадлежит «полотно», и обосновать свои предложения.

Упражнение 6. «Колокол»

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

Ход игры: 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. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого – из родителей и маленького – из детей. Маленький внутри большого.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 15.

ТЕМА: «ВСЕ КОНЧАЕТСЯ, А МЫ ОСТАЕМСЯ!»

Цель: подведение итогов.

Упражнение 1. «Связующая нить»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех, продолжает фразу: «Я осознал, что...» и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью.

Ведущий: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире...»

Упражнение 2. «Смотри не проморгай»

Цель: разогрев участников группы.

Участники группы делятся на две подгруппы. Одна подгруппа садится в круг на стулья, а другая становится позади стульев. Один стул остается свободным, за ним стоит водящий. Водящий подмигивает одному из сидящих, тот должен быстро пересесть к нему на пустой стул. Участнику, стоящему позади этого стула, необходимо удержать его, не дать убежать. Если стоящий проморгал, то он становится водящим.

Упражнение 3. «Записки»

Зачитываются записки, написанные в первый день занятий.

Групповой коллаж «Я, ты, он, она – вместе мы одна семья!»

Цель: сплочение участников, формирование способности самовыражения, запечатление в памяти позитивных моментов.

Участникам группы предлагаются различные изобразительные материалы: карандаши, фломастеры, гуашь, пастельные и восковые мелки, картон, ватман, журналы для вырезания, пластилин, ножницы, клей, скотч.

Ведущий: «Вам необходимо сделать групповую работу на тему «Я, ты, он, она – вместе мы одна семья!». Для этого склеим 6 листов ватмана между собой или клеим (3 листа ватмана внизу, 3 сверху). Итак, рабочее пространство создано, приступаем к работе»

Подведение итогов работы. «Свечка по кругу»

Ведущий: «Мы хорошо поработали. Сейчас будем передавать свечку по кругу. Подведите для себя итог, поделитесь впечатлениями о наших занятиях. Выскажите всем участникам группы пожелания на будущее»

«10 наставлений психолога»

Ведущий: «Итак, мы встретились сегодня в последний раз. Все сказано. Кто сделал верные выводы, кто встал на путь самосовершенствования, тот добьется всего, чего хочет, состоится как личность. На прощание я вам даю 10 наставлений»

- Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
 - Не бойся! Трус обречен на поражение.
 - Трудись! Другого пути к успеху не дано.
 - Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.
 - Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.
 - Научись смотреть на себя и свои поступки как - бы со стороны, глазами других, и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения многих других людей.
 - Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.
 - Избегай злых людей, ибо зло заразительно.
 - Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.
- Храните эти наставления. Перечитывайте их. В них мудрость народов и веков.

Список использованной литературы

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный ребенок. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Перевод с англ. А. Б. Орлова. – М.: Семья и школа, 1995. – 221с.
2. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения.- Служба доверия, 1994. – 315с.
3. Вачков И. Деревья – характеры из волшебного леса. // Школьный психолог. – 2004. - № 5. – С 5-6.
4. Григории Н. Связующая нить. Программа коррекции детско-родительских отношений // Школьный психолог. – 2000. – № 28. – С 1 – 16.
5. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Серия «Психологический практикум». – Ростов н / Д: Феникс, 2004. – 320с.
6. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150с.
7. Кащенко В. П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 304с.
8. Ключева Н. В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 160с.
9. Макарова Л., Подвинцева Л. Ребенок – взрослый: терапия отношений. // Школьный психолог. – 2004. - № 27-28. – С 18-25.
10. Малкина – Пых И. Г. Психосоматика: Новейший справочник.- М.: ЭКСМО, СПб.: Сова, 2003. – 928с.
11. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, Учебная литература, 1996. – 352с.
12. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 512с.
13. Прутченков А. С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. – 192с.
14. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Под ред. Е. Г. Силаевой. – М.: Академия, 2002. – 192с.
15. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. - М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 192с.
16. Шапарь В. Б., Тимченко А. В., Швыдченко В. Н. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 688с.
17. Эдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Методы семейной диагностики и психотерапии. – СПб.: Медицина, 1996. – 318с.