

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Горячключевской комплексный центр социального обслуживания
населения»
Отделение помощи семье и детям

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

«Мы вместе!»

*(коррекция детско-родительских
отношений)*

г. Горячий Ключ
2022 год

СОГЛАСОВАНО
Исполняющий обязанности
руководителя ГКУ КК-УСЗН
в городе Горячий Ключ

_____ А.Н. Тищенко

« _____ » _____ 2022 г.

УТВЕЖДАЮ
Директор ГБУ СО КК
«Горячеключевской
КЦСОН»

_____ Н.В. Федотов

« _____ » _____ 2022 г.

Комплексная программа

«Мы вместе!»

(коррекция детско-родительских отношений)

Адресат программы:
семьи и несовершеннолетние,
состоящие на ведомственном учёте
(ТЖС, СОП, ИПР)

Составители:
Канагина Л.В. – педагог дополни-
тельного образования

Исполнители (ответственные):
психологи ОПСД.

**г. Горячий Ключ
2022 год**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Горячеключевской комплексный центр социального обслуживания населения»
Адрес, телефон учреждения	<i>Юридический:</i> Российская Федерация, Краснодарский край, городской округ Горячий Ключ, город Горячий Ключ, улица Пушкина, здание 3, корпус 3. <i>Почтовый:</i> Российская Федерация, 353292, Краснодарский край, городской округ Горячий Ключ, город Горячий Ключ, улица Пушкина, здание 3, корпус 3. <i>Тел.:</i> 8 (86159) 3-69-05
Ф.И.О. директора	Федотов Николай Викторович
Ф.И.О., должность составителя программы	Канагина Л.В. – педагог дополнительного образования
Должность исполнителей программы / ответственные	Психологи ОПСД
Наименование программы	Комплексная программа «Мы вместе!» (коррекция детско-родительских отношений) ¹ Примечание: настоящая Программа является обновлённым вариантом ранее утверждённой и действующей программы. Изменения и дополнения обусловлены необходимостью расширить перечень методик и практик (включая инновационные подходы), рекомендуемых специалистам для индивидуальной работы с неблагополучными семьями.
Участники программы	Несовершеннолетние из семей, состоящих на ведомственном учёте в Отделении помощи семье и детям ² в категории трудная жизненная ситуация ³ , социально опасное положение ⁴ , несовершеннолетние, нуждающиеся в проведении индивидуальной профилактической работы ⁵ ; их родители / законные представители ⁶ ; специалисты Отделения.
Цель программы	Гармонизация детско-родительских отношений на основе сплочения детей и родителей, формирования первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях и обязанностях.
Период действия программы / срок реализации	2022г. / 1 год Примечание: срок реализации практического этапа Программы от 6 месяцев (продолжительность регулируется в за-

¹ Далее: Программа.

² Далее: ОПСД, Отделение.

³ Далее: ТЖС.

⁴ Далее: СОП.

⁵ Далее: ИПР.

⁶ Далее: родители.

	зависимости от уровня полученных результатов).
Этапы реализации программы	Диагностический, практический (профилактика, психологическое сопровождение, коррекция, реабилитация – с семьёй, с родителями, с несовершеннолетними), аналитический.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понятие детства естественным образом ассоциируется с семьёй и родными людьми. В жизни каждого человека семья занимает особое место. Ребёнок растёт в семье, и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общности и человеческих отношений, опыт нравственности и моральные ценности, впитывая из семьи всё, что для неё характерно, причём не только добро, но и зло.

Педагоги и психологи признают, что отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми, падение воспитательной роли семьи, обусловленное ломкой традиционных ценностей на фоне изменения политических, экономических и других условий – признаки современного общества. Родители, заботясь о благосостоянии семьи, забывают об эмоциональном благополучии своих детей. Это проявляется в их постоянной занятости, отсутствии совместной с детьми деятельности, обманчивом удовлетворении растущих потребностей ребёнка, в слабом представлении о ценностях конкретного возрастного периода. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, часто не осознают их актуальных потребностей, ограничивают в чём-либо, нарушая тем самым их права. Всё это может привести к внутрисемейным конфликтам, жестокому обращению и насилию над детьми, стать причиной асоциального поведения ребёнка, вплоть до криминальных действий или суицидальных проявлений.

Обоснование актуальности. Согласно статистике⁷, на начало 2021 г. на ведомственном учёте в ОПСД состояло семей (по категориям): ТЖС – 54 (в них 148 несовершеннолетних), СОП – 24 (в них 46 несовершеннолетних); а также несовершеннолетних ИПР – 11 чел. По итогам 2021 г.: ТЖС – 41 (в них 117 несовершеннолетних), СОП – 20 (в них 43 несовершеннолетних); несовершеннолетних ИПР – 22 чел.

Основные причины постановки семей (или несовершеннолетних) на ведомственный учёт, как правило, являются следствием конфликтов или иных проблем в отношениях детей и родителей: невыполнение родительских обязанностей – 27 семей; нарушение несовершеннолетними Закона № 1539-КЗ – 10 чел.; совершение несовершеннолетними побега из дома – 2 чел. В 2021 году число семей, в которых допущено жестокое отношение к детям в 2021 г. – 1 (СОП), в них несовершеннолетних 2, лишены родительских прав 2 родителя (2 семьи СОП).

В связи с чем, специалистами ОПСД разработана Программа психологической направленности «Мы вместе!», предназначенная для коррекции детско-родительских отношений в случаях выявления неадекватных стилей семейного воспитания, коммуникативных нарушений в семье (разобщённость, перверсия ролей и др.); а также преодоления асоциальных поведенческих проявлений со стороны несовершеннолетних (негативизм, лживость,

⁷ Здесь и далее: выборка данных из ежеквартального отчёта за 12 месяцев 2021 г.

воровство, самовольные уходы и т. д.), возникших по причине внутрисемейных проблем.

Целью данной Программы определено: гармонизация детско-родительских отношений на основе сплочения детей и родителей, формирования первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях и обязанностях.

Программа предусматривает решение следующих *задач*:

1. Изучить характер внутрисемейных отношений и коммуникаций; получить и уточнить информацию о субъективной ситуации в семье; определить тип семейного воспитания, возможные нарушения, трудности и проблемы; а также выявить уровень психолого-педагогической компетентности родителей, их престижность и особенности эмоциональных отношений с детьми и др.

2. Укреплять детско-родительские отношения; формировать позитивную коммуникацию, снять тревожность, напряжённость и страхи во взаимоотношениях между детьми и родителями; формировать адекватную самооценку; содействовать выработке навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов; способствовать эмоциональному сближению ребёнка и родителя; создавать атмосферу доверия и личностного успеха в совместной деятельности и др.

3. Организовать психолого-педагогическое просвещение родителей; повысить уровень их компетентности в вопросах развития и воспитания детей (в т. ч. с позиции психологических особенностей становления личности в каждый возрастной период, анализа причин возможных отклонений в поведении и т. д.); создавать условия, способствующие осознанию родителями собственных ожиданий по отношению к ребёнку и его реальных возможностей; обучать навыкам конструктивного взаимодействия в семье (в т. ч. на основе представлений об основных компонентах двустороннего общения), знакомить с техниками разрешения конфликтных ситуаций; содействовать перестройке неэффективных стереотипов поведения и общения с детьми, пониманию негативных последствий типичных ошибок семейного воспитания и др.

4. Создавать условия для понимания и принятия родителями собственного ребёнка; психолого-педагогическая помощь и поддержка при наличии проблем, связанных с восприятием позитивных и негативных поведенческих проявлений в характере ребёнка, осознанием собственного поведения и своих чувств по отношению к детям; развитие у родителей способности к рефлексии в процессе межличностного общения (умение контролировать свои эмоции, их внешнее проявление, способность к эмпатии и идентификации); отработка практических навыков и реакций на неприемлемые, с точки зрения родителей, формы поведения детей (особенно подростков) и др.

5. Создавать условия для раскрытия личности несовершеннолетнего, возможности проявить себя, свои чувства и эмоции в процессе межличностных коммуникаций; обучать приёмам самопознания и самоанализа своих чувств, навыкам управления эмоциями и предотвращения конфликтных си-

туаций; развивать толерантность; содействовать восстановлению межличностных отношений с родителями, другими членами семьи и т. д.

6. Формировать у несовершеннолетних представления о семейных ценностях, их ранжировании; содействовать сплочению семьи, установлению взаимопонимания, чувства взаимовыручки между детьми и родителями; актуализация и популяризация семейных ценностей и т. д.

Реализация Программы осуществляется при участии психолога ОПСД, в т. ч. во взаимодействии со специалистами по социальной работе, непосредственно закрепленными за семьями (ТЖС, СОП, ИПР). Программа также предусматривает межведомственное взаимодействие с учреждениями и организациями МО г. Горячий Ключ – здравоохранение, образование; с правоохранительными органами; с главами сельских округов, председателями ТОС (квартальные) и др.

Ожидаемые результаты по завершению реализации Программы:

- продуктивное взаимодействие всех участников Программы в процессе достижения поставленных цели и задач; позитивные изменения во взаимоотношениях между детьми и родителями;

- получение родителями и детьми практической помощи при возникновении проблемных ситуаций, повышение уровня компетентности родителей в области семейной педагогики и возрастной психологии (в рамках задач Программы);

- овладение участниками Программы навыками, необходимыми для установления позитивных детско-родительских взаимоотношений; проявление уважения к семейным ценностям и традициям, повышение самооценки детей и родителей;

- наблюдение позитивных изменений во внутрисемейных отношениях (доброжелательный микроклимат, снижение эмоционального напряжения и частоты конфликтов между детьми и родителями, взаимное уважение, доверие, стремление к открытости и т. д.); тенденция к сплочению семьи (возрождение семейных традиций или возвращение к ним, возникновение общих интересов и увлечений и т. д.);

- позитивная динамика в отношении разного рода нарушений (в т. ч. правонарушений), допущенных несовершеннолетними (уменьшение количества случаев асоциальных поведенческих проявлений, снижение уровня детско-подростковой преступности); сведение к минимуму ситуаций жестокого обращения с детьми, а также ситуаций, влекущих ограничение родительских прав и т. д.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура Программы, механизм и особенности реализации

Структура Программы включает в себя диагностический, практический и аналитический этапы. Каждому этапу соответствуют блоки (разделы), определяющие функции и направления деятельности специалистов ОПСД, представленные перечнем мероприятий (*см. раздел 2.2. «Календарный график реализации Программы»*).

Особенностями Программы являются:

- вариативность (в ходе реализации содержание может быть дополнено недостающими методиками и практиками, применение которых обусловлено индивидуальными потребностями участника Программы (несовершеннолетние, родители), конкретной ситуацией социального неблагополучия семьи / несовершеннолетнего / родителя);

- цикличность и повторение (в случае отсутствия результатов по итогам профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий или при необходимости закрепить позитивную динамику / результат, некоторые методики и практики могут быть применены повторно);

- приоритет индивидуального подхода (построение индивидуального маршрута психологического сопровождения, коррекции и реабилитации в отношении несовершеннолетнего, его родителя или семьи, состоящей на ведомственном учёте).

Основные методы и приёмы, рекомендуемые специалистам для организации деятельности: специальная диагностика (проективные методики, тесты, опросы, анкетирование и др.); разъяснения, консультации, памятки; наблюдение, беседа; коммуникативные и ролевые игры, упражнения, тренинги, практикумы; создание и решение различных ситуаций и др.

2.2. Календарный график реализации Программы

№	Мероприятия (тема, форма организации), с указанием приложения	Количество	Сроки реализации	Исполнители / ответственные
I ЭТАП: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ				
Изучение характера внутрисемейных отношений и коммуникаций; получение и уточнение информации о субъективной ситуации в семье; определение типа семейного воспитания, возможных нарушений, трудностей и проблем; выявление уровня психолого-педагогической компетентности родителей, их престижности, особенностей эмоциональных отношений с детьми и др.				
1.1.	Участие в социальных патронажах семьи (плановые и внеплановые)		по необходимости / по плану ИПР	психолог, в т. ч. в составе мобильной группы
1.2.	Диагностирование несовершеннолетних и / или членов их семьи (эмоционально-личностная сфера, уровень самооценки, тревожности, агрессивности и т. д., оценка семейного климата и др.); анализ результатов	до 5 / до 5 / до 4	по необходимости / по плану ИПР	психолог
<p><i>Рекомендуемые методики диагностирования несовершеннолетних (в т. ч. ближайшее социальное окружение)⁸:</i></p> <p><i>Семья (Приложения 1-5):</i> «Семейная социограмма» (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.), Рисуночный тест «Кактус» (Панфилова М.А.); Рисуночный тест «Куб в пустыне»; Опросник «Анализ семейной тревоги» (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.); Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (Ковалёв С.В.).</p> <p><i>Родители (Приложения 6-8):</i> Тест-опросник «Родительское отношение» (ОРО), Варга А.Я., Столин В.В.; Тестирование по методике Овчаровой Р.В.: «Пытаетесь ли Вы понять своего ребёнка?», «Достаточны ли Ваши контакты с детьми?», «Какой у Вас стиль воспитания?» (модифицированный тест) – на выбор педагога-психолога; Анкетирование: «Оценка своих взаимоотношений с ребёнком», «Методы воздействия на ребёнка».</p> <p><i>Несовершеннолетние (Приложения 9-11):</i> Рисуночный тест «Моя семья» или «Семья деревьев» (Шевченко М.А.) – на выбор педагога-психолога; Рисуночный тест «Несуществующее животное»; Опросник «Методика идентификации детей с родителями» (Зарова А.И.).</p>				
II ЭТАП: ПРАКТИЧЕСКИЙ				
2.1. Работа с семьёй: укрепление детско-родительских отношений; формирование позитивной коммуникации, снятие тревожности, напряжённости, страхов во взаимоотношениях между детьми и родителями; формирование адекватной самооценки; содействие в выработке навыков адекватного и равноправного общения,				

⁸ В том числе на основе практических материалов, используемых в работе специалистами ОПСД (психолог).

способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов; создание ситуаций эмоционального сближения ребёнка и родителя, атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности и др.				
2.1.1.	<p>Коммуникативные игры и коррекционные упражнения. Рекомендуемый перечень – <i>Приложение 12</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Поздоровайся частями тела»; - «Передай друг другу воображаемый предмет»; - «Поймай ребёнка»; - «Совместное рисование»; - «Найди булавку»; - «Ассоциация»; - «Зеркало»; - «Опиши и нарисуй»; - «Красивый сад»; - «Фруктовый салат»; - «По следам»; - «Следуй за лидером»; - «Семейный рисунок (портрет, коллаж)»; - «Поссорились»; - «Древо семейных ценностей»; - «Продолжи фразу»; - «Слушание в разных позах». 	до 17	в течение года / по плану ИПР / по необходимости	психолог
2.1.2.	<p>Серия игровых занятий на коррекцию детско-родительских отношений (на основе метода песочной терапии) – <i>Приложение 13</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Песочница»; - «Следы на песке»; - «Песочные прятки»; - «Кораблик»; - «Песочный дождик»; - «Прогулка вслепую». 	6	в течение года / по плану ИПР <i>(для детей дошкольного и / или младшего школьного возраста и их родителей)</i>	психолог
2.2. Работа с родителями (индивидуально и в группе):				
<p>Организация психологического просвещения родителей; повышение уровня их компетентности в вопросах развития и воспитания детей (в т. ч. с позиции психологических особенностей становления личности в каждый возрастной период, анализа причин возможных отклонений в поведении и т. д.); создание условий, способствующих осознанию родителями собственных ожиданий по отношению к ребёнку и его реальных возможностей; обучение навыкам конструктивного взаимодействия в семье (в т. ч. на основе представлений об основных компонентах</p>				

двустороннего общения), знакомство с техниками разрешения конфликтных ситуаций; содействие в перестройке неэффективных стереотипов поведения и общения с детьми, в понимании негативных последствий типичных ошибок семейного воспитания и др.				
2.2.1.	Тренинговые занятия и практикумы (<i>Приложение 14</i>): - «Правильное общение детей и родителей»; - «Ошибки семейного воспитания»; - «Детско-родительские конфликты. Конструктивные способы их разрешения».	до 3	в течение года / по плану ИПР	психолог
2.2.2.	Консультирование, рекомендации, советы родителям отношений (<i>Приложение 15</i>): - «Стили семейного воспитания и их влияние на поведение детей»; - «Умей слушать своего ребёнка»; - «Правила поведения в общении с детьми»; - «Шпаргалка для родителей»; - «Трудный подросток».	5 тем	в течение года / по плану ИПР	психолог
Создание условий для понимания и принятия родителями собственного ребёнка; психологическая помощь и поддержка при наличии проблем, связанных с восприятием позитивных и негативных поведенческих проявлений в характере ребёнка, с осознанием собственного поведения и своих чувств по отношению к детям; развитие у родителей способности к рефлексии в процессе межличностного общения (умение контролировать свои эмоции, их внешнее проявление, способность к эмпатии и идентификации); отработка практических навыков и реакций на неприемлемые, с точки зрения родителей, формы поведения детей (особенно подростков) и др.				
2.2.3.	Коммуникативные игры и коррекционные упражнения (индивидуально и в группе). Рекомендуемый перечень – <i>Приложение 16</i> : - «Мой ребёнок»; - «Родители / ребёнок, какие они / он?»; - «Клубочек»; - «За что я себя люблю / ругаю»; - «Что меня огорчает / нравится в моём ребёнке, так это...»; - «Коршун и ягнёнок»; - «Отчего вы / ваши дети бываете	до 17	в течение года / по плану ИПР	психолог

	<p>счастливы?»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пиктограмма»; - «Нельзя»; - «Скульптура семьи»; - «Идеальный родитель»; - «Почувствуйте себя ребёнком»; - «Диалог»; - «Золотая середина»; - «Перефразируйте»; - «Слушать по-другому»; - «Тет-а-тет». 			
2.3. Работа с несовершеннолетними (индивидуально и в группе):				
Создание условий для раскрытия личности несовершеннолетнего, возможности проявить себя, свои чувства и эмоции в процессе межличностных коммуникаций; обучение приёмам самопознания и самоанализа своих чувств, навыкам управления эмоциями и предотвращения конфликтных ситуаций; развитие толерантности; содействие в восстановлении межличностных отношений с родителями и т. д.				
2.3.1.	<p>Коммуникативные игры и коррекционные упражнения. Рекомендуемый перечень – <i>Приложение 17</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Изменяю себя сам»; - «Рукопожатие или поклон»; - «Правда или ложь?»; - «Лабиринт»; - «Пожелания»; - «Компакт-опрось»; - «Я хочу тебе подарить»; - «Телепатия»; - «Я на твоём месте»; - «Зеркало»; - «Любящий взгляд»; - «Анабиоз»; - «Он – эмоция», «Я – эмоция»; - «Каким я тебя вижу»; - «Мнение обо мне»; - «Поставь себя на место другого»; - «Учимся понимать друг друга»; - «Имя и эпитет»; - «Резервуар»; - «Стыковка»; - «Учимся ценить индивидуальность»; - «"Да" значит "Нет"»; - «Обвинение и защита»; 	до 27	в течение года / по плану ИПР	психолог

	<ul style="list-style-type: none"> - «Нахал»; - «Неожиданный звонок»; - «Тумба-Юмба»; - «Случай в лифте». 			
Формирование у несовершеннолетних представлений о семейных ценностях, их ранжировании; содействие сплочению семьи, установлению взаимопонимания, чувства взаимовыручки между детьми и родителями; актуализация и популяризация семейных ценностей и т. д.				
2.3.2.	Серия игровых тренингов (<i>Приложение 18</i>): <ul style="list-style-type: none"> - «Семья и семейные ценности»; - «Семья – главная ценность»; - «Семья в моей жизни»; - «Общение с родителями»; - «Активное слушание». 	до 5	в течение года / по плану ИПР	психолог
2.4 Привлечение несовершеннолетних и родителей к участию в мероприятиях в рамках всероссийских и краевых социальных событий и дат:				
Международный женский день			март	педагог дополнительного образования
Неделя детской и юношеской книги (к Международному дню детской книги)			март – апрель	педагог дополнительного образования
Международный день защиты детей			июнь	педагог дополнительного образования
День семьи, любви и верности			июль	педагог дополнительного образования, специалисты по социальной работе
День кубанской семьи			сентябрь	педагог дополнительного образования
Международный день пожилых людей			октябрь	педагог дополнительного образования

День отца		октябрь	педагог дополнительного образования
День матери		ноябрь	педагог дополнительного образования, специалисты по социальной работе
Новый год		декабрь	педагог дополнительного образования
III ЭТАП: АНАЛИТИЧЕСКИЙ			
3.1.	Систематизация и обработка материалов, полученных в ходе реализации Программы	декабрь	методист
3.2.	Подведение итогов; оценка эффективности Программы		заведующий отделением, методист

Список литературы⁹:

1. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений. Практикум. / Истратова О.: Издательство «Феникс», Серия Психология. – 2018. – 316 С.
2. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Меркулова Н.А. Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. – М.: Издательство Перо, 2015. – 210 С.
3. И. Млодик. Современные дети и их несовременные родители или о том, в чём так непросто признаться. – М.: Издательство: Генезис Серия: Родительская библиотека, 2015.
4. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – Издательство: Эксмо Серия: Психология, 2018.
5. Катрин Дюмонтей-Кремер. Между «можно» и «нельзя». Как установить границы для ребёнка. – Издательство: Альпина Паблишер, 2015.
6. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми и его последствия / Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социально-правовая защита. М., переизд. 2017.
7. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. Книга для родителей и воспитателей – М., 2018.
8. Технология разработки социальных программ: брошюра / отдел информационно-методического сопровождения профилактической работы с семьями и несовершеннолетними; сост.Н.Г. Санникова – Краснодар; ГКУ КК «Краевой методический центр» 2018 – 20 С.
9. Тихонова Д.В. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – стр. 41-45.

Интернет-источники (официальные сайты сообществ педагогов, психологов и социальных работников):

<https://www.b17.ru/psiholog/>

https://studme.org/314215/psihologiya/psihologicheskaya_korreksiya_roditel_sko_detskih_otnosheniy

⁹ Основной перечень.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика «Семейная социограмма» (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.)

Инструкция: На листе перед вами изображён круг. Нарисуйте в нём самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами. Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Описание модификации методики: Участвуют все члены семьи, в т. ч. дети от 6-7 лет (некоторые старшие дошкольники также могут выполнить данную методику). Каждый член семьи рисует семью «сейчас» – так, как он это видит. Затем, на новом бланке, каждый член семьи рисует другую версию – «как хотелось бы».

Каждый бланк подписывается: Ф.И.О., возраст, дата, и номер – соответственно, 1 или 2. Если второй родитель (партнёр) не присутствует на диагностике, то мы просим присутствующего взрослого заполнить дополнительно версии «как мне кажется, мой партнёр видит семью / как он хотел бы, чтобы было».

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

- число членов семьи, попавших в площадь круга;
- величина кружков;
- расположение кружков относительно друг друга;
- дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, тестирующий сопоставляет число членов семьи, изображённых тестируемым, с реально существующим. Далее обращают внимание на величину кружков. Большой, по сравнению с другими, кружок – «Я» говорит о достаточной самооценке, меньший – о заниженной. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого.

Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение тестируемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоциональной отверженности. Наконец, определённую информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвёртый критерий). Удалённость одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении тестируемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, свидетельствует о недифференцированном «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

Рисуночный тест «Кактус» (Панфилова М.А.)

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы, выявление наличия агрессии, её направленности и интенсивности.

Задание: «Нарисуй кактус».

Материалы: бумага А4, простой или цветные карандаши.

Дополнительные вопросы:

- Этот кактус домашний или дикий? Где он растёт? (у кого-то дома или где-то в пустыне)?

- Этот кактус колется? Его можно потрогать?

- О нём кто-нибудь заботится?

- Кактус растёт один или с каким-то растением по соседству? (Это вопрос про общение и дружбу, он представляет особенный диагностический интерес, т. к. кактусы по своей природе не слишком общительны).

- Когда кактус вырастет, как он изменится (иголки, объём, отростки)?

- Этот кактус цветёт? Когда, при каких обстоятельствах?

Интерпретация рисуночного теста «Кактус»

1. *Размещение на листе.* Рисунок в центре означает нормальный уровень самооценки, отсутствие неудовлетворённости своим положением и каких-либо особенных притязаний. Чем сильнее рисунок сдвинут вверх, тем выше самооценка, и соответственно, чем ниже рисунок – тем меньше уверенности в себе. Сдвиг влево означает – присутствие в характере черт интроверта, вправо – склонность к экстраверсии. Размер кактуса также имеет значение, чем крупнее рисунок, тем более выражено стремление к лидерству, настаивание на своем мнении как единственно верном.

2. *Характеристика линий и силы нажима на карандаш.* Здесь следует отметить, что чем сильнее нажим на карандаш, прерывистость линий, использование внутренней штриховки, тем больше автор рисунка склонен к импульсивности, тревожности, подавленности настроения. Более тонкие линии, определённая «лёгкость» нажима, свобода линий в рисунке, присутствие элементов, придающих кактусу привлекательность, позитив, вызывающих симпатию говорят о более покладистом, мягком характере личности, чувстве юмора, положительном настрое, открытости. Наличие зигзагов, резких выступов рассматривается как замкнутость, малообщительность, уклончивость, предосторожность. Необходимо обратить внимание непосредственно на форму кактуса. Замысловатая, причудливая и витиеватая форма говорит о демонстративности и наигранности характера. Штриховка – склонность к тревожности, излишней нервности.

3. *Домашний или дикорастущий?* Посмотрите, как растёт кактус. Если он нарисован в цветочном горшке, то это интерпретируется как желание домашнего уюта, стремление к созданию семьи, ориентирование на дом, семейный очаг. Соответственно дикий, некультурный, нарисованный в пустыне кактус олицетворяет собой одиночество, осознанно выбранное или

вынужденное. Если кактус «растёт» на рисунке «из ниоткуда», т. е. отсутствует даже малейшая основа – значит и в реальности нет опоры в виде домашнего уюта, человек, возможно, не планирует создание семьи или имеет какие-либо трудности, проблемы с близкими людьми и подсознательно чувствует неприятие, отторжение, нехватку домашней защищённости.

4. *Наличие иголок* (один из самых важных элементов). Самый отличительный элемент кактуса – это, конечно, иголки. В реальности кактусы в зависимости от видов могут иметь длинные, острые и редкие иголки; более короткие и частые; и очень короткие, практически не колющиеся иголки, покрывающие всё растение как белым пушистым облаком. На этом и строится трактовка рисунка. Чем длиннее, больше по количеству и острее иголки, тем враждебнее, агрессивнее в общении характер автора «кактуса». Но в то же время, иголки могут рассматриваться как определённого рода защиту от окружающей среды, необходимую для сохранения целостности личности. Всё зависит от того, насколько иголкам уделено внимание, сделан ли акцент на них с помощью штриховки, сильного нажима или других элементов. Длинные иголки говорят о «колючем» характере, разная длина говорит о варьировании агрессивности в зависимости от обстоятельств.

5. *Наличие «деток» на кактусе*. Есть мнение, что «детки» на кактусе обозначают в действительности детей, либо уже имеющих, либо планируемых в будущем. Чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах, что уже означает стремление к созданию семьи.

6. *Присутствие дополнительных элементов*. Это могут быть надписи, подписи под рисунками, пояснения, а также другие животные, растения и т. д. Эти дополнительные элементы имеют важное значение для характеристики рисунка в целом, они дают возможность истолковать его более полно и точно.

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности тестируемого:

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование тёмных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображён только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Ассоциативный рисуночный тест «Куб в пустыне»

Тест покажет взаимосвязь между образами, которые будут возникать из глубин подсознания тестируемого, и его внутренним миром.

Принято считать, что тест «Куб» пришёл к нам с Востока и является олицетворением древней мудрости. Тест помогает расшифровывать язык подсознания – язык мысленных образов, чтобы лучше узнать себя и увидеть себя таким человеком, кем вы на самом деле являетесь, а не каким вы себя представляете. Имейте в виду, что именно те образы, которые самыми первыми придут вам в голову, и будут правильными ответами на вопросы.

Возьмите ручку и лист бумаги. Прежде чем отвечать на вопросы, представляйте себя в предложенных ситуациях. Записывайте ответы.

1. Сначала представьте пустыню. Дайте себе некоторое время, чтобы этот образ появился и ожил в вашем воображении.

- Какая эта пустыня?

- Какой песок, солнце?

- Представьте в этой пустыне себя. Опишите свой внешний вид: как вы выглядите, во что одеты, что у вас в руках?

- Комфортно ли вам в этой пустыне?

- Может быть жарко или холодно?

2. Теперь представьте в этой пустыне куб.

- Как он выглядит?

- Каков его размер, цвет?

- Куб лёгкий или тяжёлый?

- По температуре он ледяной, тёплый, холодный или горячий?

- Из чего он сделан?

- Он твёрдый, мягкий, газообразный, жидкий или меняет своё состояние?

- Где он расположен?

- В каком он состоянии?

- Отражается ли свет от граней куба?

- Куб внутри полый или наполнен чем-то?

- Какие определения вы можете дать кубу?

- Запишите эти определения на бумаге. Если куб кажется вам весёлым, так и пишите, не ограничивайте себя.

3. Теперь представьте в этом пейзаже лестницу.

- Из чего она?

- Прочная ли она?

- Новая или старая?

- Какого размера?

- Сколько у неё ступенек?

Как расположена относительно куба? Соприкасается ли она с ним?

4. Добавьте к этой картине цветы.

- Сколько их?
 - Какие это цветы?
 - Разные или одинаковые?
 - Реально существующие или сказочные?
 - Как расположены относительно куба?
5. И, наконец, представьте бурю в этом пейзаже.
- Где она происходит по отношению к остальным предметам?
 - Как она происходит?
 - Затрагивает ли она куб и насколько влияет на него?
 - Насколько она сильная?

Интерпретация теста:

Пустыня – это жизнь и к отношению к ней. И то, насколько комфортно вам в этой пустыне, показывает, как вы ощущаете себя в жизни. Если вам в ней жарко, то на сегодняшний день вам ещё не совсем комфортно в жизни. Возможно, вы слегка запутались в некоторых событиях, отношениях. Но это временно. Если вам хорошо в пустыне, то на сегодняшний день вам достаточно комфортно живётся в этом мире. Если холодно, это означает, что сейчас вам не совсем комфортно в жизни. Есть некоторые обстоятельства, которые вызывают у вас сомнения. Расслабьтесь, и вы поймёте, что вам на самом деле нужно. Если пустыня у вас спокойная, жаркая местность, обрамлённая барханами и редкими колючками, то и жизнь получается такая же: ровная и умиротворённая, с некоторым количеством житейских проблем. Если вы сразу же представили себя в оазисе, значит, вы умеете комфортно и со вкусом устроиться в жизни. Если вы представили себя посреди пустыни измученным от жажды и обессиленным, скорее всего, в жизни у вас сейчас не самый лучший период. Но это временно!

Куб – символизирует представление человека о самом себе. Важен размер куба, его положение в пустыне и цвет. Чем прозрачнее, светлее он, тем добрее, светлее и тем более открыт человек. Соответственно размер куба и его положение в пустыне говорит о том, каким сам человек себя видит, как к себе относится, воспринимает. Маленький куб со спичечный коробок – вы предрасположены к уникальной, кропотливой работе, где нужно что-то изучать и экспериментировать. Размером с телевизор (куб средних размеров) – это значит, что вы предрасположены к управлению небольшим коллективом. Размером с автомобиль – это значит, что кропотливая работа вас утомляет. Вы предрасположены к координации деятельности среднего по численности коллектива. Большой куб размером с дом – вы прирождённый руководитель. «Копание в мелочах» не для вас. Вам нужны «масштабы» для управления.

Лёгкий куб – это говорит о том, что вы довольно «легки на подъём», быстро принимаете решения в любой ситуации. Тяжёлый куб – это говорит о том, что вас так просто не «сорвать с места» на какое-нибудь мероприятие. Вам нужно всё взвесить. Очень тяжёлый куб – вы неторопливы, и вам нужно время для принятия решения. Зато оно будет выверено и обосновано.

Горячая температура куба – вы человек «страстный», даже если по вам этого не скажешь. Друзья отогреваются рядом с вами, а враги боятся. Тёплая

температура куба свидетельствует о том, что вы умеете выстраивать тёплые отношения с окружающими, хотя внешне можете казаться холодным. Прохладная температура куба – вы бываете холодны с окружающими и часто используете это, как защиту от негативных внешних влияний. Ледяная температура куба – вы хладнокровны, особенно в экстремальных ситуациях, даже если внешне на такого не похожи.

Куб из прочного материала – уверенность в себе, основательность. Куб из золота – считаете себя бесценным. Куб из стекла – чистота и невинность. Твёрдый куб – вы тверды, когда речь идёт о принципиальных вопросах. Мягкий куб – вы иногда поддаётесь на уговоры. Но по принципиальным вопросам способны отстаивать свою точку зрения. Газообразный куб – бывают ситуации, когда жизненные обстоятельства «несут» вас неведомо куда. Жидкий куб – вы способны быть изменчивым. Можете легко адаптироваться в новых условиях. Куб из меняющегося материала – вы можете быть разным, в зависимости от ситуации и своего желания и легко приспосабливаетесь к изменяющимся условиям.

Куб находится на поверхности земли – вы практичны, и при необходимости можете просчитать ситуацию наперёд. Точно знаете, где и что у вас находится. Куб на поверхности движется – вы практичны, при необходимости способны просчитать ситуацию наперёд, но вместе с тем обладаете нестандартным творческим мышлением и не всегда готовы вписываться в общепринятые стереотипы поведения. Куб, закопанный в грунт, – основательность и практичность, умение просчитывать каждый шаг, способность контролировать не только себя, но и окружающих. Статично висит в воздухе – мечтатель, творческий человек, богатое воображение, но возможно оторванность от реальности. Куб движется в воздухе – вы «творческая натура» с отлично развитым воображением и мощным «запасом креатива».

Куб вдалеке – ощущаете себя забытым, на обочине жизни. Куб высывается за линию горизонта – большие амбиции (и наоборот). Куб стоит на ребре – неустойчивая жизнь.

Сила отражения от граней – степень честолюбия. Свет не отражается от граней куба – вы не честолюбивы. Вами практически невозможно манипулировать, так как вы свободны от внешних оценок, по принципу: «главное, чтобы мне нравилось». Отражается расплывчато – вы умеренно честолюбивы. По отдельным моментам оценки окружающих имеют вес и влияние на вас, по другим – вам они безразличны. Можете использовать честолюбие, как мотивацию для достижения своих целей. Отражается как от зеркала – вам важны оценки окружающих. Вы стремитесь к успеху, комфорту, здоровью, и честолюбие вам в этом хороший помощник.

Куб внутри наполненный – вы уже полностью сформировавшаяся личность. Вами очень сложно манипулировать, поскольку практически по любому вопросу у вас есть своё обоснованное мнение. Куб полый внутри – ваш внутренний мир, отношение к жизни, продолжают формироваться. Важно, что вы не стоите на месте, а развиваетесь.

Остальные определения, которые вы дали кубу – это ваша самохарактеристика.

Лестница – символизирует ближайшую социальную структуру человека (друзья, родственники). Количество ступенек – количество друзей, прочность лестницы означает, можете ли вы положиться на близких людей или нет.

Длинная, со многими ступеньками – общительность, большой круг общения. Короткая с небольшим количеством ступенек – у вас немного друзей, но это надёжные взаимоотношения. Остальные – просто знакомые. Очень короткая, всего 2-3 ступеньки – близко к себе вы мало кого подпускаете. У вас два-три надёжных друга, и это настоящие взаимоотношения.

Лестница из необычного материала – чувствуете, что ваши друзья странные, не такие, как все.

Прочная лестница – вы окружены надёжными людьми, или стремитесь к этому. Лестница в плохом состоянии – вы не уверены в своём окружении.

Лестница далеко от куба – вы не пускаете окружающих в личную жизнь. Лестница не соприкасается с кубом – вы самостоятельны и предпочитаете решать свои проблемы сами, лишней раз не озадачивая друзей. Лестница соприкасается с кубом – вы умеете решать свои проблемы с помощью друзей. Близки и открыты с ними, и они всегда готовы помочь. Лестница на кубе – друзья / семья подавляют, чересчур вмешиваются в личную жизнь. Лестница под кубом – ощущаете поддержку. Возможно, вы чувствуете, что по некоторым моментам превосходите своих друзей и являетесь для них авторитетом. Лестница на уровне куба – вы ставите своих друзей на один уровень с собой. Предпочитаете в отношениях с ними сотрудничать, а не подавлять. Часть лестницы выше уровня куба, а часть ниже – у вас есть друзья, для которых вы являетесь авторитетом, и наоборот. Лестница над кубом – у вас есть друзья, чьи слова для вас очень авторитетны.

Новая лестница – ваши друзья недавно появились в вашей жизни. Старая лестница – в основном вы общаетесь со старыми друзьями, с теми, кто давно с вами рядом. Лестница ни старая, ни новая – для вас значимы как новые, так и старые друзья.

Цветы – это ваши творческие планы. Если цветов всего несколько штук – у вас не очень много творческих планов, но они конкретные. Если цветов среднее количество – у вас адекватное количество творческих планов. Если цветов очень много – у вас большое количество творческих планов, но возможно они пока недостаточно конкретны.

Цветы реальные – эти планы реально осуществимы. Цветы сказочные – на сегодняшний день, эти планы ближе к фантазиям, но реальная составляющая там точно есть.

Цветы одинаковые – ваши творческие планы, скорее всего, относятся к одной сфере жизни. Цветы разные – ваши творческие планы разнообразные и, скорее всего, из разных сфер жизни.

Цветы на кубе – вы держите свои творческие планы в себе. Возможно, о них никто и не знает. Цветы близко к кубу – вы держите их близко при себе. Цветы далеко от куба – пока они для вас не на первом месте, но при этом вы

не выпускаете их из поля своего внимания. Цветы везде – вы полностью погружены в свои творческие планы.

Лошадь или конь – это ваша вторая половина. Чем ближе вы помещаете что-то к кубу, тем ценнее это для вас. То, как вы выбираете себе коня, указывает, какие именно качества в партнёре играют для вас главную роль. Красота, например, или личные характеристики. Цвет указывает на характер, темперамент, яркость, холодность и т. д.

Сильный, большой – нужен надёжный партнёр.

Близко от куба – вам важна эмоциональная и физическая близость с партнёром. Далеко – вы не спешите полностью открываться партнёру.

Лошадь (конь) кусает, обнюхивает, облизывает куб – ваше представление о ласках.

Небольшая, послушная лошадь (конь) – вам хочется доминировать в отношениях. Необузданная лошадь (конь) – нужен независимый и темпераментный партнёр.

Привязанная – вам хочется всегда держать партнёра под контролем.

Лошадь (конь) что-то делает с лестницей – отношения партнёра с вашими близкими или друзьями.

Буря – символизирует отношение человека к жизненным проблемам. Буря вдалеке и не затрагивает куб – жизненные неурядицы обходят вас стороной, и это именно ваша заслуга. Приближается – вы боитесь трудностей в жизни. Уходит – неприятности отступают.

Большая буря – видите себя в водовороте неудач. Маленькая буря – вы не особенно боитесь проблем, которые могут возникнуть в жизни.

Буря проходит мимо – проблемы мало затрагивают вас.

Опросник «Анализ семейной тревоги» (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.)

Назначение теста: Методика предназначена для изучения общего фона переживаний индивида, связанного с его позицией в семье, с тем, как он воспринимает себя в семье.

Шкалы: вина, тревожность, напряжённость, уровень общей семейной тревожности.

Описание теста. Под «семейной тревогой», авторы методики, понимают состояния тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемые и трудно локализуемые. Характерным признаком данного типа тревоги является наличие сомнений, страхов, опасений, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья её членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов. Тревога эта обычно не распространяется на внесемейные сферы – производственную деятельность, родственные, соседские отношения и т. п.

В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах другого супруга, в себе. Нередко подобные переживания, противоречащие представлениям о себе, вытесняются, что может проявиться в семейных отношениях в виде тревоги. Важными составляющими «семейной тревоги» являются также ощущения беспомощности и неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужное русло. Индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, в независимости от того, какую позицию он в ней занимает и насколько активную роль играет в действительности.

Инструкция к тесту. Опросник содержит утверждения о вашем самочувствии дома, в семье. Читайте по очереди утверждения опросника и выберите ответ, соответствующий вашему отношению к данному утверждению. Старайтесь, чтобы ответов «Трудно сказать» было не больше трёх. Помните, вы характеризуете своё самочувствие в семье. В опроснике нет «правильных» и «неправильных» утверждений. Отвечайте так, как чувствуете.

Варианты ответов: «Да, это так», «Нет, это не так», «Трудно сказать» (не больше трёх):

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, что, как бы я ни поступил(а), всё равно будет не так.
3. Я многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноват(а) во всём, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (беспомощной).
6. Дома мне часто приходится нервничать.

7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).

8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (бестолковой).

9. Когда я дома, всё время из-за чего-нибудь переживаю.

10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.

11. Иду домой и с тревогой думаю, что ещё случилось в моё отсутствие.

12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо ещё очень много сделать.

13. Нередко чувствую себя лишним (лишней) дома.

14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.

15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.

16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (исчезла), то никто бы этого не заметил.

17. Идёшь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.

18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.

19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.

20. Часто бывает так: хочу сделать хорошо, но, оказывается, вышло плохо.

21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

Ключ к тесту:

Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи). Ответы «Да»: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

Субшкала Г – тревожность (семейная тревожность члена семьи). Ответы «Да»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Субшкала Н – напряжённость (семейная напряжённость). Ответы «Да»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

За каждое совпадение ответов с ключом начисляется один балл.

Наличие у респондента каждого параметра констатируется при результатах по данной шкале: 5 и более баллов.

Так же, методика позволяет определить уровень общей семейной тревожности = вина + тревожность + напряжённость.

Интерпретация результатов теста:

Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи) – неадекватное ощущение индивидом ответственности за всё отрицательное, что происходит в семье.

Субшкала Г – тревожность (семейная тревожность члена семьи) – ощущение, что ситуация в семье не зависит от собственных усилий тестируемого.

Субшкала Н – напряжённость (семейная напряжённость) – ощущение, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу для индивида.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (Ковалёв С.В.)

Методика предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить своё отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция: «Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определённому количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда»

Стимульный материал:

- 1.Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
- 2.Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учёбу).
- 3.Я беспокоюсь о своём будущем.
- 4.Многие меня ненавидят.
- 5.Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
- 6.Я беспокоюсь за своё психическое состояние.
- 7.Я боюсь выглядеть глупцом.
- 8.Внешний вид других куда лучше, чем мой.
- 9.Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
- 10.Я часто допускаю ошибки.
- 11.Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
- 12.Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
- 13.Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
- 14.Я слишком скромн.
- 15.Моя жизнь бесполезна.
- 16.Многие неправильного мнения обо мне.
- 17.Мне не с кем поделиться своими мыслями.
- 18.Люди ждут от меня многого.
- 19.Люди не особенно интересуются моими достижениями.
- 20.Я слегка смущаюсь.
- 21.Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
- 22.Я не чувствую себя в безопасности.
- 23.Я часто волнуюсь понапрасну.
- 24.Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
- 25.Я чувствую себя скованным.
- 26.Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
- 27.Я уверен, что люди почти всё принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов. Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов:

- сумма баллов *от 0 до 25* говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощён сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

- сумма баллов *от 26 до 45* свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

- сумма баллов *от 46 до 128* указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Тест-опросник родительского отношения (ОРО)

Авторы: Варга А.Я., Столин В.В.

Описание: тест-опросник представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т. д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков.

В тесте-опроснике 61 вопрос (на вопросы следует отвечать согласием или несогласием с помощью оценок «да», «нет»). Тест применяется в целях выявления нарушений процесса воспитания в семье. Методика предназначена для родителей детей от 3-х лет.

Результаты опросника выражаются в пяти шкалах: принятие-отвержение, социальная желательность поведения ребёнка, симбиоз (отсутствие дистанции между родителем и ребёнком), авторитарный контроль, отношение к неудачам ребёнка.

Обработка ответов:

За каждый ответ «да» тестируемый получает 1 балл, а за каждый ответ «нет» – 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных типов отношений, а низкие – о том, что они сравнительно слабо развиты.

Ключ:

Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 33, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

«Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Шкала «Принятие / Отвержение». Высокие баллы по шкале (от 24 до 33) говорят о том, что у данного тестируемого имеется выраженное положительное отношение к ребёнку. Взрослый в данном случае принимает ребёнка таким, какой он есть, уважает и признаёт его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы (от 0 до 8) говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребёнку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребёнка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением травмирует ребёнка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Шкала «Кооперация». Высокие баллы по шкале (6-7) являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересуется

ребёнка, высоко оценивает способности ребёнка, поощряет самостоятельность и инициативу ребёнка, старается быть с ним на равных. Низкие баллы (1-2) говорят о том, что взрослый по отношению к ребёнку ведёт себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Шкала «Симбиоз». Высокие баллы по шкале (6-7) достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребёнком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей. Низкие баллы (1-2) являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребёнком, мало заботится о нём. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребёнка.

Шкала «Контроль». Высокие баллы по шкале (6-7) говорят о том, что взрослый человек ведёт себя слишком авторитарно по отношению к ребёнку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребёнку почти во всём свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей. Низкие баллы по шкале (1-2), напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребёнка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Шкала «Отношение к неудачам ребёнка». Высокие баллы по шкале (6-7) являются признаком того, что взрослый человек считает ребёнка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышлёному существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребёнка кажутся взрослому человеку несерьёзными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребёнка. Низкие баллы (1-2), напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребёнка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

Серия тестов Овчаровой Р.В.:

Тест 1 «Пытаетесь ли Вы понять своего ребёнка?»

Цель: определение типа семейного воспитания.

1. Ребёнок капризничает. Не ест суп, хотя всегда ел, Вы:

- а) дадите ему другое блюдо;
- б) разрешите выйти ему из-за стола;
- в) не выпустите его из-за стола до тех пор, пока не съест всё.

2. Ваш ребёнок во дворе «крупно» поссорился со сверстниками. Вы:

- а) идёте во двор и «разбираетесь» с детьми;
- б) советуете ребёнку самому уладить конфликт;
- в) предлагаете остаться дома.

3. Ваш ребёнок смотрит фильм, вместо того, чтобы делать уроки. Вы:

- а) начинаете его ругать, кричать;
- б) попытаетесь выяснить, почему он не делает уроки, возможно, сядете рядом и разберёте вместе с ним домашнее задание;
- в) без слов выключите телевизор.

4. Ваш ребёнок скрыл от Вас полученные «двойки». Вы:

- а) в гневе и за двойки, и за их сокрытие, запрещаете всё, кроме уроков;
- б) пытаетесь помочь исправить положение;
- в) физически или как-нибудь иначе наказываете ребёнка.

5. Ваш сын (дочь) гораздо позже назначенного времени вернулся домой.

Вы:

- а) не выяснив причины, начинаете ругать;
- б) обсудите случившееся, выясните, почему задержался, и договоритесь, что впредь опозданий не будет;
- в) накажите.

Бланк ответов к тесту:

№ вопроса	Варианты ответов		
	а	б	в
1			
2			
3			
4			
5			

Из трёх ответов на каждый вопрос выберите один, затем подсчитайте,

каких ответов больше всего – А, Б, В.

А – тип авторитарного родителя, который мало доверяет своему ребёнку, мало понимает его потребности.

Б – тип родителя, понимающего, признающего право ребёнка на личный опыт, даже ошибки, и пытающегося научить его отвечать за себя и свои поступки.

В – тип родителя, не пытающегося понять ребёнка, основным его методом воспитания является порицание и наказание.

Тест 2 «Достаточно ли Ваши контакты с детьми?»

1. Считаете ли Вы, что в Вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли с Вами дети по душам, советуются ли по личным делам?
3. Интересуются ли они Вашей работой?
4. Знаете ли Вы друзей Ваших детей?
5. Бывают ли они у Вас дома?
6. Участвуют ли Ваши дети вместе с Вами в хозяйственных делах?
7. Проверяете ли Вы, как они учат уроки?
8. Есть ли у Вас общие с ними занятия и увлечения?
9. Участвуют ли дети в подготовке к праздникам?
10. Предпочитают ли дети, чтобы Вы были с ними во время детских праздников?
11. Обсуждаете ли Вы прочитанные книги?
12. Бываете ли Вы вместе в театре, на выставках и концертах?
13. Обсуждаете ли Вы с детьми телевизионные передачи и фильмы?
14. Участвуете ли Вы вместе с детьми в прогулках, в туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с детьми?

Бланк ответов к тесту:

№ вопроса	Ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

11	
12	
13	
14	
15	

«Да» – оценивается 2 очками; «отчасти», «иногда» – 1 очко; «никогда» – 0 очков. Если Вы набрали более 20 очков, Ваши отношения с детьми, в основном, можно назвать благополучными. Если от 10 до 20 – удовлетворительными, но достаточно многосторонними, подумайте, в чём они должны быть углублены и дополнены. Если менее 10 очков – то Ваши контакты с детьми явно недостаточны; необходимо решить, как их улучшить.

Тест 3 (модифицированный) «Какой у Вас стиль воспитания?»

1. Как Вы считаете, должен ли ребёнок делиться с Вами своими мыслями и чувствами?

- а) обязательно, он должен рассказывать обо всём, что с ним происходит;
- б) рассказывать Вам только то, чем он сам захочет поделиться;
- в) ребёнок должен оставлять свои мысли и переживания при себе.

2. Что Вы сделаете, если узнаете, что Ваш ребёнок взял без спросу чужую игрушку?

а) отругаете его при других детях, заставите вернуть игрушку и извиниться;

б) поговорите с ребёнком «по душам», и предоставите ему право самому принять правильное решение;

в) предоставите возможность детям самим разбираться в своих проблемах.

3. Какой будет Ваша реакция, если ребёнок, хорошо и быстро выполнит Ваше поручение?

а) примете как должное и скажете: «Всегда бы так»;

б) похвалите его и расскажите родным и знакомым о том, какой он у Вас молодец;

в) порадуетесь.

4. Как Вы отреагируете на сквернословие ребёнка?

а) строго накажу;

б) постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято;

в) не стану придавать этому значение, если это не выходит за разумные пределы.

5. Дети спокойно играют. У Вас появилось немного свободного времени. Что Вы предпочтёте сделать?

а) включитесь в игру: поможете, подскажете или сделаете замечание;

- б) понаблюдаете за тем, как дети играют и общаются;
- в) займётесь своими делами.

6. Вы пришли за ребёнком в детский сад, надеясь, что он быстро оденется, и Вы успеете зайти на почту, но он под разными предлогами отвлекается от сборов, «тянет время». Что вы предпримите?

- а) разозлитесь и отругаете ребёнка;
- б) расскажите ему о своих планах и попросите одеваться быстрее;
- в) попытаетесь сами быстренько его одеть.

7. Какова Ваша стратегия воспитания?

- а) ребёнок неразумен и неопытен, взрослые должны воспитать и научить его;
- б) в процессе воспитания должно осуществляться сотрудничество взрослого с ребёнком;

в) решающую роль в развитии ребёнка играет наследственность, его уже не переделать, поэтому главная задача родителей, следить, чтобы он был здоров, сыт и не совершал неприемлемых поступков.

8. Ваш ребёнок «прилип» к телевизору (компьютеру), вместо того чтобы укладываться спать. Как вы поступите в этой ситуации?

- а) без слов выключите телевизор и уложите ребёнка спать;
- б) объясните, как для него важен сон и попросите его через 10 минут быть в кровати;
- в) позволите ему лечь попозже, но поднимете с утра в обычное время.

9. Ребёнок не хочет выполнять Вашу просьбу или поручение. Что Вы предпримите?

- а) заставите его выполнить Ваше поручение;
- б) постараетесь обыграть своё поручение в интересной для ребёнка форме;
- в) ничего не станете предпринимать. Сами всё сделаете.

10. Как Вы отреагируете, если узнаете, что ребёнок Вам солгал?

- а) постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить;
- б) попробую разобраться, что его побудило солгать;
- в) расстроюсь.

Обработка результатов:

Подсчитайте, каких ответов больше – А, Б или В. Преобладающий вариант ответа укажет на характерный для Вас стиль воспитания: А – авторитарный; Б – демократичный; В – либеральный.

Родители, предпочитающие либеральный стиль, склонны устраняться от воспитания ребёнка. Они считают, что воспитывать и обучать ребёнка должны люди, имеющие специальное образование, т. е. педагоги и воспитатели. Ребёнок может пользоваться вседозволенностью, ему предоставляют полную свободу и не требуют при этом отвечать за то, что он делает или говорит. Родители играют роль доброго взрослого. Возможно, и просто родительское безразличие.

Родители, предпочитающие авторитарный стиль, не считают нужным считаться с мнением ребёнка. Часто родители с преобладанием авторитарно-

го стиля общаются с ребёнком угрозами или путём постановки условий, т. е. заботятся, прежде всего, о себе, а не о ребёнке, нужды которого отрицаются. Авторитарные родители считают себя вправе применять различные физические наказания, кричать на детей. Дети таких родителей могут вырасти как слабыми и безответными «жертвами», считающими себя виноватыми во всём плохом, что происходит с ними, так и решительными, жёсткими людьми, которые предпочитают независимость и твёрдость и в то же время во всех своих неудачах винят всё и всех, кроме себя.

При демократичном стиле воспитания родители всегда открыты к диалогу, готовы выслушать мнение ребёнка и согласиться с ним, если он предлагает разумное решение, а также, если дело касается его личного выбора: выбора друзей, профессии, занятий и хобби. Такие родители дают ребёнку уверенность в себе, поддержку и заботу, они очень чувствительны к нуждам ребёнка. Ребёнок ощущает родительскую любовь и заботу. Родители помогают только тогда, когда это действительно необходимо. Дети родителей, предпочитающих этот стиль воспитания, чаще добиваются значительных успехов в своей взрослой жизни.

Памятка для родителей: «10 заповедей эффективного воспитания»:

1. Уделяйте ребёнку как можно больше времени. Всегда находите время, чтобы поговорить с ним о его проблемах и успехах.
2. Поддерживайте его во всех начинаниях.
3. Не предъявляйте ребёнку завышенных требований.
4. Реже наказывайте ребёнка и чаще хвалите и поощряйте.
5. Будьте для него примером для подражания.
6. Научитесь спокойно реагировать на его шалости или плохое поведение.
7. Будьте последовательны в воспитании. Установите границы дозволенного и придерживайтесь их. Дети чувствуют себя намного уверенней, когда знают, что им можно, а что нельзя.
8. Не подкупайте, а вознаграждайте! Вознаграждайте хорошее поведение нематериальным поощрением, например, чтением ему любимой сказки.
9. Будьте для ребёнка советником, но не диктуйте, что ему делать. Уважайте его право на собственное мнение.
10. Поддерживайте с ребёнком тёплые и доверительные отношения.

Анкетирование родителей:

Анкета 1: «Оценка своих взаимоотношений с ребёнком»

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

1. Учёба, выполнение домашних обязанностей (уборка, вынос мусора и т. д.).
 2. Просмотр телевизора, игры на компьютере и в телефоне.
 3. Развлечения и досуг (куда пойти в выходной день, как отметить День рождения и т. д.).
 4. Покупка спортивного инвентаря, развивающих игр в соответствии с возрастом.
 5. Покупка или выбор одежды.
 6. Соблюдение ребёнком правил личной гигиены (чистка зубов, причёсывание, опрятность в одежде и т. д.).
- 5 – Нам легко удаётся договориться;*
4 – нам почти всегда удаётся договориться;
3 – бывает по-разному;
2 – очень часто конфликтуем по этому вопросу;
1 – ситуация вышла из-под контроля.

Сфера деятельности	5	4	3	2	1
Учёба, домашние обязанности					
Просмотр телевизора, игра на компьютере					
Развлечения и досуг (куда пойти в выходной день, как отметить День рождения и т. д.)					
Покупка спортивного инвентаря, развивающих игр в соответствии с возрастом					
Покупка или выбор одежды					
Соблюдение правил личной гигиены (чистка зубов, причёсывание, опрятность в одежде и т. д.)					

Анкета 2: «Методы воздействия на ребёнка»

Оцените в баллах степень использования следующих методов воздействия на ребёнка:

- Всегда – 1
- Часто – 2
- Редко – 3
- В исключительных случаях – 4
- Никогда – 5

Методы	1	2	3	4	5
Приказ, команда					
Предупреждение. Угроза					
Уговоры, пристыжение					
Советы, готовые решения					
Нотации, поучения					
Критика, несогласие					
Похвала, согласие					
Насмешка, обзывание					
Анализ поведения, интерпретация					
Утешение. Поддержка					
Допытывание. Вопросы					
Обращение в шутку					

Рисуночный тест «Моя семья» (Шевченко М.А.)

Материал для работы: лист бумаги и набор цветных карандашей (для каждого участника).

Этапы работы:

1. Тестируемый рисует самостоятельно, тестирующий незаметно наблюдает процесс и само изображение.

2. Тестирующий уточняет детали изображения (наводящие вопросы).

3. Интерпретация. Обращаем внимание на:

- последовательность выполнения задания;
- сюжет рисунка;
- на то, как расположены, как сгруппированы члены семьи;
- на степень близости и степень отдалённости их друг от друга;
- на место нахождения ребёнка среди них;
- на то, с кого ребёнок начинает рисовать семью, на ком заканчивает;
- кого «забыл» изобразить, кого «добавил»;
- кто выше ростом и кто ниже;
- кто как одет;
- кто нарисован контуром, кто вырисован до деталей;
- на цветовую гамму и т. д.

Последовательность выполнения задания. Как правило, после получения установки тестируемый сразу же начинает рисовать всех членов семьи и только потом дополняющие рисунок детали. Если же вдруг художник по непонятной причине акцентирует своё внимание на чём угодно, кроме семьи, «забывая» нарисовать своих родственников и себя, или рисует людей после изображения второстепенных объектов и предметов, необходимо задуматься, почему он так поступает и что кроется за всем этим.

В чём причина его равнодушия к своим близким? Для чего он оттягивает время изображения их? Чаще всего «ларчик» открывают наводящие вопросы и уточняющие оттенки семейных взаимоотношений, другие методики. Как правило, отсутствие членов семьи на рисунке или оттягивание времени их изображения – один из симптомов психического дискомфорта ребёнка в семье и признак конфликтных семейных взаимоотношений, в которые вовлечён и художник.

Сюжет рисунка. Чаще всего сюжет предельно прост. Ребёнок изображает свою семью в виде групповой фотографии, на которой присутствуют все члены семьи или кого-то нет. Все присутствующие находятся на земле, стоят на полу или, почему-то лишившись опоры, висят в воздухе. Иногда на рисунке, помимо людей, расцветают цветы, зеленеет трава, растут кустики и деревья.

Некоторые дети размещают своих родных в собственном доме среди мебели и знакомых вещей. Нередки случаи, когда кто-то находится дома, а кто-то на улице. Помимо застывшие-монументальных групповых портретов,

встречаются и рисунки, на которых все члены семьи заняты делом и, безусловно, самым важным – ребёнок. Эти рисунки, как правило, переполнены экспрессией и динамизмом.

Иногда дети просто отказываются от рисования или ограничиваются каким-нибудь, особенно кажущимся на первый взгляд отвлечённым сюжетом, где нет никакой семьи (см. ниже рис. 1). Но это только на первый взгляд. Рисунок семьи «без семьи» – крик протеста ребёнка и подаваемый им таким образом сигнал бедствия – SOS.

На предлагаемом нами рисунке десятилетняя девочка, ревнуя родных к младшим детям в семье, всех членов семьи спрятала в доме за толстыми стенами. Себя же, как Карлсона, она разместила где-то на крыше (*подробная трактовка рисунка будет приведена ниже*). Когда ваш ребёнок рисует семью «без семьи», забросьте дела и решите шараду. Задумайтесь – почему? Наведите мосты. Иначе вы можете «прозевать» что-то существенное в вашем ребёнке и потеряете «ключ» от него.

Если рисунок семьи у ребёнка ассоциирует с чем-то приятным, с тёплыми, нежными воспоминаниями, он освещает всех членов семьи или кого-то из них ярким солнцем – символом ласки, добра и любви. Если над групповым портретом семьи тёмные тучи или льёт дождь, то, вероятнее всего, это связано с дискомфортом ребёнка.

Последовательность расположения членов семьи. Обычно первым ребёнок изображает или самого любимого им члена семьи, или, по его мнению, самого значительного и авторитетного в доме. Если самым значительным ребёнок считает себя, он, не скрывая это, рисует свою фигуру первой. Последовательность расположения других членов семьи и их порядковые номера указывают на отношение к ним ребёнка, вернее, на их роль в семье в глазах ребёнка или на отношение их, по мнению рисующего, к нему. Чем выше порядковый номер у изображённого члена семьи, тем ниже его авторитет у ребёнка. Обычно самый последний нарисованный родственник имеет самый низкий авторитет. Поэтому, если ребёнок интуитивно ощущает себя отвергнутым и ненужным родителям, то он изображает себя после всех.

Размеры фигур членов семьи. Чем более авторитетным в глазах ребёнка является изображаемый им член семьи, тем выше его фигура и значительнее размеры. Довольно часто у маленьких детей не хватает даже листа, чтобы разместить всю фигуру полностью, целиком. При низком авторитете родственника величина фигуры его, как правило, гораздо меньше реальной по сравнению с остальными членами семьи. Поэтому безнадзорные и отвергнутые дети изображают себя обычно едва приметными, низкорослыми, крошечными мальчиками-с-пальчик или Дюймовочками (см. ниже рис. 2), подчёркивая всем этим свою ненужность и незначительность. В противовес «отвергнутым» кумиры семьи не жалеют места для изображения своих фигур, рисуя себя вровень с мамой или папой и даже выше их (см. ниже рис. 3).

Величина пространства, её размеры между изображением отдельных членов семьи свидетельствуют или об их эмоциональной разобщённости, или об их эмоциональной близости. Чем дальше фигуры расположены друг от

друга, тем больше их эмоциональная разобщённость, как правило, отражающая конфликтную ситуацию в семье. На некоторых рисунках дети подчёркивают ощущаемую ими разобщённость близких включением в свободное пространство между членами семьи каких-то посторонних, ещё более разъединяющих людей предметов. Чтобы уменьшить разобщённость, ребёнок часто заполняет промежутки, по его мнению, объединяющими близких родственников вещами и предметами или рисует среди членов семьи малознакомых ему лиц.

При эмоциональной близости все родственники в семье нарисованы почти вплотную друг к другу и практически не разобщены. Чем ближе ребёнок изображает себя по отношению к какому-либо члену семьи, тем выше его степень привязанности к этому родственнику. Чем дальше ребёнок находится от какого-то члена семьи, тем меньше его привязанность к нему. Когда ребёнок считает себя отвергнутым, он отделён значительным пространством от других.

Место расположения ребёнка на рисунке – источник важной информации о положении его в семье. Когда он в центре, между мамой и папой, или рисует себя первым во главе семьи, то это значит, что он ощущает себя нужным и необходимым в доме. Как правило, ребёнок помещает себя рядом с тем, к кому больше всего привязан. Если мы видим на рисунке, что ребёнок изобразил себя после всех своих братьев и сестёр, подальше от родителей, то это чаще всего просто признак ревности его к другим живущим в семье детям, по отношению к любимым маме или папе, а может быть, обоим вместе, и, отдаляя себя от всех остальных, художник сообщает нам, что он считает себя лишним и ненужным в доме.

Когда ребёнок почему-то «забывает» вдруг нарисовать себя, ищите вескую причину в своих семейных отношениях. Они обычно не совсем примерные и, очевидно, тягостны ребёнку. Изображение ребёнком семьи без себя – сигнал конфликта между ним и кем-то в вашем доме или семьёй всей в целом, и у ребёнка в связи с этим нет чувства общности с другими близкими ему людьми. Своим рисунком таким способом художник выражает реакцию протеста против неприятия его в семье. Интуитивно догадавшись, что он давно отвергнут вами, что вы его почти «забыли», заботясь о других в семье, ребёнок «мстит» вам на бумаге, не понимая, что отказом от рисования себя он выдаёт свои секреты, невольно выплеснув наружу клокочущий в нём дискомфорт.

Когда ребёнок почему-то «забывает» вдруг нарисовать кого-то из родителей или других реальных членов своей семьи. Вероятнее всего, не кто иной, а именно «забытый» родственник ребёнка и есть источник его дискомфорта, переживаний и мучений. Умышленно «забыв» включить такого близкого в состав своей семьи, ребёнок как бы нам указывает путь на выход из конфликтной ситуации и на разрядку негативной семейной атмосферы. Довольно часто этим способом художник «устраняет» конкурентов, пытаясь погасить хоть на мгновение кипящую в нём ревность к другим детям или к родителям своего пола.

Особенно упорно «мстит» ребёнок и не рисует на бумаге того члена семьи, который постоянно подавляет и унижает его в доме. Поэтому обычно на вопрос: «Где этот член семьи?» – ребёнок, продолжая «мстить» ему, несёт в ответ сплошные небылицы, нелепости и несуразности, вроде того, что этот родственник выносит мусор, моет пол, стоит в углу. Короче говоря, таким путём ребёнок, пусть наивно, но мечтает взять реванш, хотя бы мысленно унизив близкого, который постоянно унижает его реально каждый день.

Когда ребёнок почему-то «дополняет» вдруг свою семью несуществующими родственниками или посторонними, то этим он пытается заполнить вакуум в чувствах, недополученных в семье или использовать их вместо буфера, смягчающего ощущение своей неполноценности в кругу родных. Нередко дети заполняют этот вакуум теми лицами, которые способны, по их мнению, наладить близкие контакты с ними и дать возможность им хоть как-то удовлетворить свои потребности в общении. Поэтому ребёнок, «моделируя» состав своей семьи, невольно предлагает нам её улучшенный, усовершенствованный и выбранный им, а не кем-нибудь другим вариант.

Помимо посторонних лиц, художник часто «дополняет» свою семью животным миром: мы видим птиц, зверей, но больше всего преданных и нужных человеку кошек и собак. И если в этих «дополнениях» нет никакой идентификации с реальным членом семьи ребёнка, и если кошки и собаки просто выдуманные, их нет на самом деле у художника, но он мечтает, чтобы они были и заменили ему родственников и друзей, то это значит, что ребёнок жаждет быть кому-то нужным. Ему с рождения необходимо, чтобы его любили и чтобы он ответно тоже кого-то горячо любил. И если вы не удовлетворили его своей любовью, то он интуитивно ищет любовь на стороне. Поэтому задумайтесь серьёзнее над тем, с какой целью ваш ребёнок, который будто бы ничем не обделён, упрямо каждый раз на всех рисунках своей семьи штампует призраки несуществующих и не живущих в доме кошек и собак, которых даже вы не обещали ему приобрести. Задумайтесь серьёзно. И расцените это как симптом, говорящий вам о дефиците нужного общения и дефиците нежности и ласки, который ощущает ваш ребёнок. Задумайтесь: не вы ли виноваты в этом дефиците?

Когда ребёнок почему-то вместо семьи рисует только одного себя, «забыв» нарисовать всех остальных, то это чаще всего говорит о том, что он не ощущает себя полноценным членом своей семьи и чувствует, что для него в ней просто не хватает места. Довольно часто на рисунках одного себя неприятие ребёнка членами семьи видно через эмоциональный фон и сумрачную цветовую гамму. Одиночество отвергнутого в возрасте, когда ещё дети не способны обходиться без родителей, – грозный признак неблагополучной ситуации в семье для вашего ребёнка. Иногда художник при изображении семьи специально выделяет только одного себя, чтобы подчеркнуть свою значительность для остальных. Это чаще всего делают кумиры семьи или дети, не скрывающие свой эгоцентризм. От отвергнутых такой ребёнок отличается невольным любованием собой, что обычно видно по окраске и детализации

одежды или по второстепенным фоновым предметам, создающим праздничный настрой.

Чтобы провести подробнее анализ, детально рассмотрите, *как ребёнок вырисовывает лица и другие части тела*. Особенно информативен рисунок головы. Когда вы видите, что автор почему-то пропускает на рисунке известные ему части лица или вообще изображает лицо «без лица», т. е. помимо контура лица, на нём ничего нет (ни глаз, ни рта, ни носа...), то это чаще всего – выражение протеста художника по отношению к изображенному им этим способом члену семьи, из-за которого ребёнок, очевидно, постоянно переполнен негативными эмоциями.

Когда художник так изображает *своё лицо, лицо без глаз, безо рта, без носа*, то это признак отчуждённости его в семье и нарушения общения со многими людьми.

Когда из всех частей лица заметны на рисунке только *одни глаза*, то, вероятнее всего, ребёнок вас осведомляет, что этот член семьи всё время наблюдает и следит за ним, не допуская никаких его проступков, ребячьих шалостей и баловства. И этот родственник «всё вижу» – источник большинства конфликтных ситуаций для ребёнка. Аналогичным может быть рисунок близкого «всё слышу», на котором автор поглощён изображением ушей, превышающих размеры ушей Чебурашки. Когда из всех частей ребёнка выделяет лишь рот, то, вероятнее всего, «хозяин рта», как прессом, давит на художника, «воспитывая» его бесконечными нотациями, нравоучениями в рамках собственной морали, и культивирует в нём страх.

Когда вы видите, что на рисунке художник больше всего акцентирует внимание *на голове* и досконально вырисовывает все части лица, предпочитая лицо всему остальному, то, очевиднее всего, ребёнок лишний раз показывает вам, как для него значителен изображенный им таким путём ближайший родственник. А если ваш ребёнок так изображает самого себя, то это просто любование собою или один из признаков, свидетельствующий, как он серьёзно озабочен своей внешностью. Нередко этим способом художник скрашивает собственный физический «дефект». А если так своё лицо рисует девочка, то чаще всего она просто подражает своей матери, которая из-за кокетства постоянно на её глазах подкрашивает губы, припудривает нос, приглаживает волосы.

Помимо головы, большую информацию вам могут дать и *нарисованные руки*. Когда длина их сразу же бросается в глаза, то, вероятнее всего, они принадлежат тому из близких членов семьи ребёнка, который агрессивно относится к нему. Такого родственника автор иногда изображает вообще без рук, пытаясь, хотя бы символически, но погасить агрессию.

Когда *безруким* на рисунке мы видим самого ребёнка, то, вероятнее всего, таким путём художник хочет нас осведомить о том, что он совсем бессилен и не имеет права голоса в семье. Когда ребёнок на рисунке подчёркивает длину не чужих, а своих рук или рисует их приподнятыми вверх, то этим он показывает свою агрессивность или своё желание быть агрессивным, чтобы хоть как-то утвердить себя в семье.

Цветовая гамма рисунка. Это своеобразный индикатор палитры чувств, излучаемых ребёнком при воспоминании о близких, которых он изображает. Особенности и нюансы эмоционального отношения детей к отдельным членам своей семьи или к семье всей в целом, романтика привязанностей их и тщательно скрываемая нелюбовь, сомнения, тревоги и надежды как будто «закодированы» в цвете, которым разукрашен каждый персонаж. И вам, родителям, необходимо найти шифр к коду, чтобы вовремя прийти на помощь, великодушно протянув всю руку, отчаянно хватающемуся за тонкую соломинку, по той или иной причине сникшему под прессом жёстких будней и житейских неурядиц, вашему ребёнку.

Как правило, всё, что любимо и что нравится ребёнку, рисуется им в *тёплых*, ласковых тонах. Свою привязанность и романтические чувства к кому-то из присутствующих на рисунке дети, об этом не догадываясь сами, «выпячивают» ярким, сочным цветом, невольно привлекающим ваш взор. Обычно тот, кто нравится ребёнку, наряжен им в особый праздничный наряд, который по своей расцветке напоминает радугу или одежду сказочной принцессы, приснившейся в волшебном сне. И если даже ваш ребёнок не использует всю гамму красок, имеющихся у него, он всё равно, желая того или не желая, выделяет хоть одним неординарным, бросающимся вам в глаза мазком любимого им родственника среди всех остальных.

Особенно нарядны *мамы*. Свою любовь к ним дети выражают конструированием для них таких моделей фантастической одежды, патенты на которые, наверно бы, закупили у них модные журналы. Помимо платьев, юбок, блузок, где рюшки, вышивки, воланы, у многих мам в ушах серёжки, на шеях бусы и заколки в волосах. Почти все мамы в модной обуви и с необычными причёсками. А если вы взглянете в цвет волос их, то чаще всего скажете: так не бывает – с каких пор волосы оранжевые, жёлтые и даже синие. Так не бывает в жизни, но бывает на рисунке, когда ребёнок в половодье нежных чувств, выплескивающих этим способом наружу.

Любимым *папам* тоже есть во что одеться. И очень часто их наряды практически не уступают маминым. Ребёнок также ярко наряжает и всех других не безразличных ему родственников, рисуя самые мельчайшие детали их одежды. Когда ребёнку в семье хорошо, он также празднично наряжен и излучает тёплые тона.

Холодные тона, изображенные ребёнком, – как красный цвет на светофоре, сигнализирующий «стоп». Остановитесь на минутку. Задумайтесь, что это значит. Спросите себя мысленно: «Почему?». Холодные тона, как правило, свидетели конфликтных отношений между ребёнком и рисуемым им этими тонами членом его семьи. Особенно информативен чёрный цвет. Он, чаще всего, несёт информацию об эмоциональном неприятии ребёнком того из родственников на рисунке, кого он им изобразил. И это неприятие бывает явным или скрытым. О явном неприятии вам, кроме цвета, подскажет ещё ряд деталей. О скрытом вам придется догадаться, распутывая лабиринты чувств ребёнка. И если чёрным цветом почему-то вдруг разукрашен родственник, которого ребёнок любит, то, вероятнее всего, таким путём непро-

извольню рисующий выплѣскивает на бумагу всё то, что тайно беспокоит, волнует, мучает его по отношению к изображенному им члену своей семьи. И как бы только в этих случаях художник ни пытался уверить вас, что рисовал по памяти, почти с натуры, и у его отца действительно любимая рубашка – «чѣрная», и мама тоже всем цветам предпочитает «чѣрный цвет», а у сестры и вправду косы «чѣрные», вам надо тщательно проверить и понять причину его «реализма». Особенно когда на этом же рисунке другие родственники сказочно одеты и волосы их сказочно раскрашены.

Как правило, причина реализма в том, что, обожая маму или папу, ребёнок как бы ни хотел, но вот не может и не в состоянии смириться с тем, что папа выпивает, дебоширит, является источником скандалов, а мама, занятая бесконечными делами, не замечает преданной любви ребёнка. Сестра же просто вызывает ревность. А вдруг ей больше достаётся нежности и ласки...

Сигналом бедствия и неблагополучия для вашего ребёнка может служить и контурное рисование им отдельных членов своей семьи или семьи всей в целом даже тогда, когда художник изображает контуры различными цветами, а не простым карандашом.

Роль ребёнка в семье и сложившиеся в ней отношения между другими членами.

Эмоциональная привязанность ребёнка к одному из родителей, как правило, изображается так, что ребёнок находится вплотную к этому родителю или же рядом с ним. Величина пространства между ними минимальна. Нередко руки их протянуты друг к другу, подчѣркивая полное согласие между родителем и обожающим его ребёнком. Почти всегда художник пытается нарисовать любимого родителя одним из первых на рисунке. Фигура этого родителя обычно выше всех других фигур или хотя бы превышает рост ребёнка, тем самым как бы придавая юному художнику своеобразную, понятную ему лишь одному, необходимую для жизни защищённость.

Чтобы родитель выглядел ещё внушительнее, нередко дети помещают его на специально выдуманной ими пьедестал. Родитель, обожаемый ребёнком, не только тщательно им вырисовывается, но и наряжен в самые волшебные наряды, которые по яркости цветов гораздо ярче самых ярких одежд художника. Бывают случаи, когда наряд художника и самой лучшей для него на свете мамы или самого прекрасного на свете папы идентичны. В период первой романтической любви к родителям обычно девочки рисуют себя рядом с папами, а мальчики – поближе к мамам. В период подражания ребёнка родителям своего пола закономерность эта изменяется, и девочки уже находятся вплотную к мамам, а мальчики – вплотную к папам. Причѣм родитель, обожаемый ребёнком, не нарисован контурами и штрихами, а вырисовывается буквально до деталей.

Когда ребёнок почему-то, вдруг рисуя себя рядом с обожаемым родителем, невольно между этим «рядом» оставляет пустой промежуток, то, вероятнее всего, этот промежуток – отражение невидимого нам барьера между двумя любящими людьми. Чаще всего этот барьер – черты характера родителя, отталкивающие от себя ребёнка и заставляющие юного художника при-

держиваться при общении с родителем определённой, как на поводке, дистанции.

Своё неудовлетворение ребёнок обычно выражает чёрным цветом или хотя бы одним сумрачным мазком. Взгляните на рисунок девочки-подростка (см. ниже рис. 4). Здесь чёрный цвет брюк обожаемого папы свидетельствует о волнениях ребёнка по поводу того, что папа стал употреблять спиртное.

Когда привязанность ребёнка обоюдна, он счастлив, достигая всех вершин блаженства. Когда любовь ребёнка безответна, она является не тлеющим источником психического дискомфорта юного художника. Поэтому, анализируя рисунок и «разгадав», кто больше всех необходим ребёнку, вы постарайтесь сделать шаг ему навстречу. Пусть он почувствует, как он необходим.

Отверженность ребёнка в семье (эмоциональное неприятие). Когда ребёнок ощущает себя лишним и ненужным, отверженным в своей семье, он или просто не желает и не хочет рисовать свою семью, или рисует её, позабыв нарисовать себя. В отдельных случаях художник размещает свою маленькую и невзрачную фигурку вдали от всех, подчёркивая этим своё одиночество среди родных. Довольно часто между отдалённым от всех ребёнком и членами его семьи находятся какие-то ненужные предметы, усиливающие разобщённость нарисованных людей. Нередко дети пустой промежуток вдруг заполняют теми родственниками, которых нет, или реально существующими, но весьма далёкими. Роль буфера играют часто также кошки и собаки.

Когда ребёнок ощущает себя лишним и ненужным в своей семье, его фигура меньше всех, одежда мрачная и незаметная. Такой ребёнок часто просто изображает себя контурами и штрихами, не останавливаясь на деталях, рисуя себя в завершении сюжета. В тех случаях, когда ребёнок, вопреки всему, привязан всё-таки к кому-то из родителей или к обоим сразу, он их рисует тёплыми тонами, не скупясь на ласковые краски. И эти тёплые тона в контрасте с теми холодными тонами, которыми изображён художник, свидетели уже образовавшейся или начавшей образовываться пропасти взаимоотношений между ребёнком и его семьёй.

На рисунке 5 (см. ниже) шестилетняя девочка, обиженная холодностью своих родителей и считающая себя не нужной им, нарисовала их празднично и красиво, преднамеренно «позабыв» нарисовать рядом с ними себя. По просьбе, она потом всё-таки дорисовала свою фигурку, изобразив её контуром и чёрным карандашом, уменьшив реальные размеры. Затем, поразмыслив минутку, она вдруг радостно осветила себя солнцем, нарисовала траву. И весь её внешний вид на рисунке теперь говорил всем: смотрите, смотрите, какая я маленькая. Мне так ещё надо, чтобы любили меня. И если родители не понимают этого, пускай хотя бы солнышко заменит их.

Как правило, отверженные дети обычно «забывают» нарисовать того из членов своей семьи, который, по их мнению, их отвергает.

Конфликтная ситуация в семье. Известно, что чем младше и чувствительней ребёнок, тем чаще он считает себя виновником конфликтов в своей семье, расценивая их в виде расплаты за баловство, непослушание и детские

грехи. Ребёнок, чувствуя себя виновным, отвержен в собственных глазах, поэтому его рисунки почти всегда напоминают аналогичные рисунки при эмоциональном неприятии детей в семье. Чаще всего художник «забывает» нарисовать того из близких, из-за кого, как он считает, возник конфликт. А если все-таки ребёнок рисует того человека, он, чтобы привлечь к нему внимание, изображает его выше или ниже всех, стоящих рядом, в холодных, траурных тонах. Нередко при конфликтной ситуации в семье все родственники нарисованы лишь контурами, а разобщённость их видна в том, что они отдалены все друг от друга ненужными предметами, пустыми промежутками, как будто существуют не все вместе, а каждый сам с собой.

Когда ребёнок при конфликтах «забывает» вдруг нарисовать себя, то этим как бы он наказывает самого себя. Когда ребёнок неожиданно для вас изображает себя рядом с теми родственниками, к которым не питает тёплых чувств, то этим способом он чаще всего хочет уменьшить, нейтрализовать, а может быть, и полностью замять конфликт.

Ревность к одному из родителей в семье. Когда ребёнок ощущает ревность к кому-то из родителей, то он пытается её завуалировать тем, что внезапно «забывает» вдруг нарисовать «ненужного» родителя или, рисуя его, оттесняет всеми способами на задний план. Как правило, «мешающий» родитель намного ниже всех, невзрачен и неряшливо одет. Нередко у ребёнка хватает терпения лишь на то, чтобы изобразить его хотя бы контурами. «Мешающий» родитель на рисунке чаще всего «бездействует», в то время как любимый занят с ребёнком общим делом.

Ревность к братьям и сёстрам. Чем тяжелее справиться ребёнку с нахлынувшим вдруг на него чувством соперничества к другим детям в семье, тем явственнее выдаёт он это чувство, несмотря на маскировку. Обычно младший ревнует к старшему, а старший – к младшему ребёнку в доме. Но тяжелее всего среднему: его любовь к родителям с ним делят сразу двое – и самый младший, и самый старший. Ещё труднее маленьким ревнивцам в многодетных семьях. Нередко брат ревнует маму с папой к своей сестре, сестра ревнует к брату. Короче говоря, в любой семье, где несколько детей, всегда есть почва, на которой вырастает ревность. И вы, родители, об этом должны помнить, чтобы вырвать с корнем даже её первые ростки.

Обычно тот ребёнок, к которому ревнуют, рисуется вблизи с родителями или вплотную к ним. Нередко с этого ребёнка и начинается рисунок, чтобы привлечь ваше внимание к «любимчику»; ревнивец или тщательно, буквально до деталей, вырисовывает всю его фигуру, увеличивая рост и наряжая в броские одежды, лишний раз подчёркивая этим, как «любимчику» живётся хорошо в семье, или же, забыв о всех предосторожностях и «расправляясь» со своим «мучителем» хотя бы на бумаге, изображает его контурами в траурных тонах, чтобы дать понять вам, как «любимчик» неприятен самому художнику. Если ревность так сильна, что ваш ребёнок сам не в силах справиться с собою, он нечаянно вдруг «забывает» включить в круг своей семьи то брата, то сестру, а то обоих сразу, хотя помнит о существовании их в доме. Есть ещё один вариант. Чтобы привлечь к себе внимание родителей, ревни-

вещь, тщательно рисуя братьев и сестёр, не оставляет себе места на рисунке или же изображает свою хрупкую фигурку в отдалении от всех, подчёркивая этим, что он – лишний.

Если в вашей семье несколько детей и один из них во время пробы на рисунке лишь изображает рядом с вами братьев и сестёр, «забыв» нарисовать себя, или же рисует себя в отдалении от всех, задумайтесь, в чём всё-таки причина дискомфорта юного художника и нет ли вашей вины в этом.

Неполная семья. Наверное, особенно тяжёлой травмой в детском возрасте является развод родителей. Ребёнку просто не понять, как это могут его любимый папа (чаще всего уходит папа) или мама, без которой вообще невозможно жить, уйти из дома, причём надолго, навсегда. И где-то в глубине души, считая именно себя виновником событий, он хочет и мечтает вернуть былое, расставив всё по старым, прежним, таким удобным для него местам.

Кроме того, ребёнок хочет скрыть конфликт от посторонних, особенно тогда, когда рисуночную пробу проводите не вы. Поэтому обычно на рисунке присутствуют все члены семьи, если даже они уже бывшие. Причём родитель, не живущий в доме, изображается последним, после длительных раздумий, пауз, грызения карандашей. Ребёнок, словно Гамлет, должен сделать выбор: «быть или не быть», нарисовать... или не стоит... И если выбор сделан, чтобы всё-таки нарисовать, отсутствующий из семьи рисуется как будто он реальный и очень часто даже имеет много сходства с самим художником. Нередко такой член семьи изображается неясным контуром, а между ним и всеми остальными присутствуют различные предметы, домашние животные, соседи, родственники и друзья или приветливые незнакомцы – явления волшебных грёз ребёнка, короче говоря, все те, кто сможет смягчить участь юного художника.

Когда ребёнок уже привыкает и по-своему смиряется, что у него неполная семья, он всё рисует так, как есть на самом деле. И чтобы лишний раз нам показать, что ему это безразлично, он компенсирует отсутствие родителя какими-то другими, важными для данного момента, для него деталями. Как правило, неполная семья, изображенная ребёнком, почти всегда имеет буферную зону на рисунке, зону надежды, зону домысла и грёз ребёнка, поэтому в любой момент неполная семья способна превратиться в полную.

Единственный ребёнок очень часто рисует себя между мамой и папой. Когда в семье нет никаких конфликтов, он – главное звено объединения родителей. Чем меньше расстояние между ребёнком и родителями, тем ближе члены всей семьи друг к другу, тем крепче родственные чувства, связывающие их. Когда в семье не всё благополучно или в период романтической любви к родителям, семейная идиллия в виде триады – мама, ваш ребёнок, папа или папа, ваш ребёнок, мама – претерпевает крах. И на рисунке юного художника последовательность расположения всех членов семьи может иметь множество вариантов. А при хронической конфликтной ситуации, при резко выраженном дефиците общения в семье ребёнок, словно инопланетянин, ищет новые контакты вне семьи и «дополняет» свою семью теми, кто

никогда не жил в их доме, но с кем он сможет в трудную минуту отвести хотя бы душу. Чаще всего единственный ребёнок, рассказывая о семье, изображает тип родительского воспитания.

Распознавание типов воспитания по рисункам. Примеры наиболее часто встречающихся вариантов рисунков различных типов воспитания детей:

Кумир семьи. При этом типе воспитания ребёнок чаще всего начинает рисовать семью с изображения себя, причём его фигура в центре листа бумаги. Родители находятся чуть поодаль, любуясь им. Величина фигур их ниже или вровень с величиной фигуры их кумира. Художник выделяет себя яркими нарядами, на голове его нередко красуется корона. А маленькие девочки-кумиры почти всегда отождествляют себя с юными принцессами. Наряд родителей гораздо прозаичнее и служит серым фоном для сравнения. На этом фоне выглядит кумир, как будто праздник среди будней (см. ниже рис. 3).

Гиперопека. Ребёнок начинает рисовать семью с того, кто больше всего его опекает. Затем рисует рядом с ним себя. Обычно гиперопекаемые дети находятся вплотную к маме с папой или, по крайней мере, крепко держат их за руки. Вернее, крепко держат за руки ребёнка сами мама с папой. Когда ребёнок на рисунке что-то делает, родители любуются им, не спуская с него восхищённый взгляд. При этом типе воспитания ребёнок ниже ростом, чем родители, лишь иногда бывая вровень с ними. Его одежда очень схожа по расцветке с нарядом мамы или папы, а иногда обоих сразу: он не стремится, как кумир, быть праздником на фоне будней, прекрасно понимая, что гиперопека для него – своеобразная китайская стена, вселяющая лишней раз уверенность в себе.

Гипоопека. При этом типе воспитания ребёнок чаще всего выражает своё отношение к происходящему различными вариантами рисунков. Нередки случаи, когда он, тщательно изображая всю свою семью, вдруг «забывает» среди всех нарисовать себя. А на вопросы: «Где ты?», «Почему забыл?» – придумывает самые обыденные версии, оправдывающие в данный миг его отсутствие: «В детском саду», «Гуляю во дворе», «Учительница задержала в школе». Полярный этому варианту рисунок, когда ребёнок почему-то из всех членов семьи предпочитает изображать лишь только самого себя, при этом утверждая, что никого нет дома: родители ушли в кино, к кому-то в гости, не пришли с работы.

Когда ребёнок всё-таки рисует полностью свою семью, он лишней раз подчёркивает разобщённость её членов большими промежутками пространства между ними, невольно наводящими на мысль, что каждый член семьи здесь существует только сам по себе, ему нет никакого дела до других, тем более до юного художника. Рисуя полностью свою семью, себя ребёнок размещает в отдалении от всех, довольно обособленно и одиноко. И это создаёт иллюзию одновременного присутствия-отсутствия его среди других.

Довольно часто при гипоопеке дети изображают себя лишь только контурами. Фигуры их намного ниже фигур других даже тогда, когда эти «другие» реально ниже юного художника. Как правило, рисунок при гипоопеке вмещает в себя и холодные, и тёплые тона, их разные нюансы и оттенки. Ко-

гда художник, несмотря на этот метод воспитания, боготворит своих родителей, он не жалеет на них самых ярких красок. Себя же ребёнок, даже наряжая, не видит празднично одетым. В его нарядах обязательно найдётся хоть одна деталь, но выкрашенная в холодные тона, причём из всех этих тонов преобладает чёрный цвет.

Безнадзорность. Безнадзорные дети чаще всего отказываются от рисования, они просто не знают, что такое семья. После долгих раздумий, поддавшись на уговоры, согласившись участвовать в пробе, ребёнок рисует себя в виде маленького, крохотного человека в огромном пространстве. Совершенно один, человечек, которого можно рассматривать под микроскопом, наряжен в одежду холодных тонов. Траурный цвет этих тонов – словно душа его, вывернутая наизнанку, переполненная одиночеством. Безысходностью и ненужностью веет от этой души.

Воспитание по типу «Золушки». При этом типе воспитания ребёнок начинает рисовать семью обычно с того брата или с той сестры, которому или которой его противопоставляют в доме. За братом или за сестрой рисуются родители, а сам художник оставляет себе место где-то в отдалении от всех или вообще не оставляет, подчёркивая этим, что он лишний и ненужный в собственной семье. Всё на рисунке сфокусировано на сопернике ребёнка. Его фигура выше ростом, чем рисуемого, монументальнее, значительнее. Он – или в центре, в окружении родных, или же – первый среди всех. Им восхищаются, любят, особенно, когда он что-то делает (см. ниже рис. б). И если даже «Золушка» во сто крат лучше его делает какие-то задания, родители не придают «её» заданиям особого значения. При этом типе воспитания ребёнок не умеет и не в силах скрыть его подтачивающую ревность. Поэтому рисунок переполнен холодными тонами. И, мстя сопернику, художник часто наряжает его прозаичнее и будничнее, чем себя, нередко этим затрудняя ваш анализ и трактовку данного рисунка.

«Ежовые рукавицы». При этом типе воспитания ребёнку очень тяжело нарисовать семью всю в целом. Боясь кого-то из родителей или обоих сразу, он хочет «нейтрализовать» свой страх хотя бы на бумаге. Поэтому обычно на рисунке нет именно того из членов всей его семьи, кто держит его в этих «рукавицах». Зато себя ребёнок окружает любыми родственниками, кроме своих родителей, и даже дальними знакомыми, короче говоря, теми людьми, кто хоть в какой-то мере, но способен, пускай даже на время, смягчить его участь, уменьшив степень дискомфорта. Когда ребёнку на рисунке приходится изобразить родителей, тогда обычно он в своем сюжете не оставляет места для себя, во всяком случае, не раскрывает истинной причины.

При этом типе воспитания размер фигуры у ребёнка на рисунке намного ниже, чем размер фигур его родителей, причём не просто ниже, а умышленно занижен. Как правило, тот член семьи, который держит юного художника в «ежовых рукавицах», изображён им с необычно большим ртом, чаще всего раскрытым, или с огромными когтистыми руками. Когда ребёнок таким типом воспитания родителями буквально доведён до белого каления и так боится их, что хоть и хочет, но никак не смеет «позабыть» нарисовать «мучите-

ля», то он рисует его чаще всего без какого-либо рта вообще или совсем без рук, чтоб хотя бы таким наивным способом уменьшить пленивший его страх. Как правило, рисунок переполнен холодными тонами. Все тёплые тона принадлежат лишь тем, кто дарит ласку и жалеет юного художника, хотя бы на каплю облегчая этим его жизнь.

Воспитание по типу повышенной моральной ответственности. На первый взгляд обычно кажется, что все рисунки таких детей – всего лишь на всего одна из многих копий типичного рисунка при гиперопеке. Но это только на первый взгляд. На самом деле при повышенной ответственности художник точно так же, как и при гиперопеке, мечтает показать себя нам в выгодном для него свете, то чем-то занятым, то что-то делающим, чтоб обратить хотя бы на это часть нашего внимания.

Однако, сам того не сознавая, как правило, ребёнок высветляет в таких рисунках все нюансы и оттенки родительского воспитания в семье. И если при гиперопеке родители действительно не в силах отвести свой восхищённый взгляд от действий юного художника, при этом типе воспитания их взгляд совсем не восхищённый, скорее оценочный и даже чуть предвзятый. И цветовая гамма на рисунке бывает самой разной. Однако чаще всего член семьи, который заложил фундамент повышенной ответственности у ребёнка, окрашен им намного холоднее, чем другие. По крайней мере, на нем есть всегда хотя бы один тёмный мазок, скорее всего, чёрный – своеобразный индикатор подлинного отношения ребёнка к изображенному им члену своей семьи. Простой, обычный индикатор, срывающий все маски.

Взгляните на *рисунок 7 (см. ниже)*. Вы видите своеобразный третейский суд. Суд над ребёнком, первый раз принёсшим домой «тройку». Глаза родителей, как дула пистолетов, готовы выстрелить в одну мишень. И эта мишень – первоклассник, съжившийся в кресле, мечтающий с ним слиться воедино, исчезнуть, раствориться в нём, чтоб только бы не видеть этот разъярённый взгляд своих родителей. Взгляд-пытку и взгляд-наказание. Взгляд, говорящий больше, чем слова. Сюжет пропитан чёрным цветом. Все люди выглядят, как негры. И только ваза с яркими цветами на столе да вспыхнувший «огонь» ковра вселяют в нас какую-то надежду. Ребёнок справится когда-нибудь, чуть позже, с возложенной внезапно на него тяжёлой миссией повышенной ответственности. Он выстоит, он выдержит, он победит.

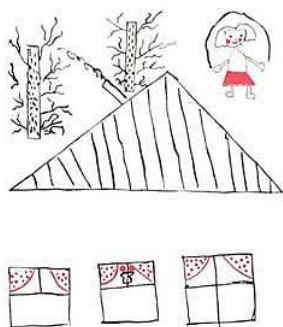
Воспитание «в культе болезни». И на рисунке культ всегда есть культ, какой бы он не был. Пусть даже несмотря на то, что это – всего-навсего лишь культ болезни. При этом типе воспитания рисунок будто бы пронизан всепоглощающим эгоцентризмом. Над всеми властвует ребёнок. И вы невольно концентрируете на его фигуре своё внимание. Как и кумир или как при гиперопеке – ребёнок на таком рисунке чаще всего в центре. Вокруг него те, кто ухаживает постоянно за ним в доме. Обычно это мама или бабушка. На долю других членов семьи редко остаётся место на бумаге. Довольно часто дети даже на рисунке изображают, как они болеют, а рядом с ними те, кто опекает их вседенно и всеночно, вернее – постоянно. Но как бы ни казался нам пе-

чальным иногда такой сюжет, «больной» предпочитает его всё-таки раскрасить тёплыми тонами.

Воспитание по типу «кронпринца». «Кронпринцы» первыми рисуют вещи. Мир вещизма окружает их со всех сторон буквально с самого рождения, мир вещизма, а не мир людей. Затем «кронпринц» обычно на рисунке изображает самого себя, играющего с этими вещами. Родителей он вспоминает редко. Гораздо чаще он помещает рядом с собой своих друзей, которые способны разделить с ним одиночество, играя вместе с маленьким «кронпринцем» его заморскими, бесценными игрушками. Нередки случаи, когда «кронпринцы» «заменяют» рисунок собственной семьи рисунком комнаты с вещами.

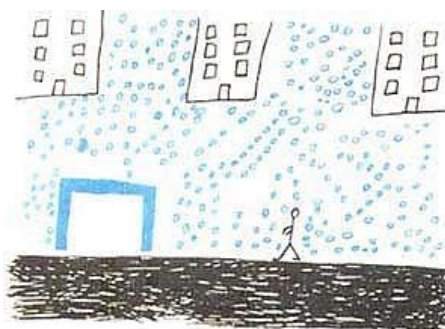
Противоречивое воспитание. Такой тип воспитания довольно трудно уловить по одному рисунку. Ребёнок чаще всего «группирует» отдельных членов семьи в маленькие группы. Себя он помещает рядом с тем, к кому больше всего привязан. А тех из родственников, кто ему «мешает», обычно размещает в отдалении. Нередки случаи, когда художник в виде «буфера» рисует своих бабушек и дедушек даже тогда, когда их нет уже в живых.

Смена образцов воспитания (см. ниже рис 1). Рисунок чаще всего выявляет причину смены типа воспитания ребёнка, а не сам тип, собственно которого и нет. При появлении в семье новорожденного бывший кумир обычно «забывает» нарисовать его среди родных или, изображая малыша рядом с родителями, не оставляет места для себя. Когда из дома навсегда уходит папа, ребёнок ещё долго продолжает рисовать его в семье, как будто ничего и не произошло, нередко даже начиная свой рисунок именно с отца. Наверное, он просто вспоминает о добром и прекрасном прошлом, которое бы хотелось вернуть и сделать его снова настоящим.



1. Рисунок девочки 10 лет Сауле Р. «Моя семья». Тип воспитания – смена образцов воспитания. Кумир, которого отвергли из-за рождения в семье других детей. И хотя главный на рисунке – это Дом, его Очаг, ребёнок, словно Карлсон, где-то там, на крыше дома (или за ней). А в доме бывшему кумиру просто нет места.

2. Рисунок девочки 6 лет Леры Э. «Моя семья». Тип воспитания – безнадзорность. Одинокий, никому не нужный, отверженный ребёнок. И даже хрупкая фигурка девочки напоминает букву «Я». Я, я совсем одна на белом свете. И неужели нет даже человека в городе, которому бы я



была нужна...



4. Рисунок девочки 6 лет и 7 мес. Светы Т. «Моя семья». Тип воспитания – ближе к гипоопеке. Ребёнок, часто чувствующий себя одиноким в семье, ревнующий родителей к своей младшей сестре, к сестре, которой достаются не только ласки мамы с папой, но даже и их цветы. Чёрные брюки папы наталкивают на мысль, что девочка обеспокоена и вредными привычками отца – источником скандалов в доме.



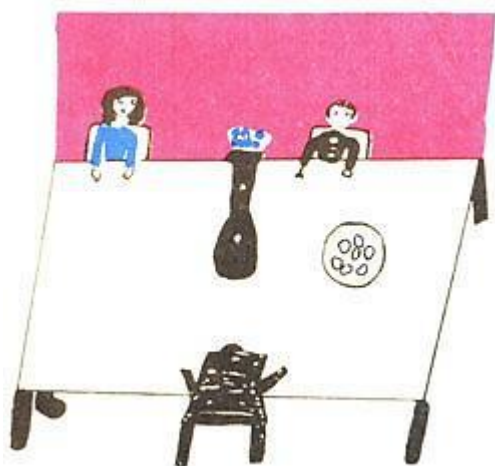
6. Рисунок девочки 13 лет Лены К. «Моя семья». Воспитание по типу «Золушки». Как бы Золушка ни старалась привлечь внимание родителей к себе, играя на пианино, маме с папой до неё нет никакого дела, и они полностью поглощены в семье баловством и шалостями её брата.

3. Рисунок девочки 7 лет Оли М. «Моя семья». Тип воспитания – кумир семьи. Кумир семьи во всей своей монументальности.



5. Рисунок девочки 6 лет 5 мес. Леры Г. «Моя семья». Тип воспитания – гипоопека. Ещё один пример, когда будто бы во вполне благополучной семье, даже любясь мамой с папой, ребёнок ощущает себя лишним, считая, что совсем не нужен им. На фоне празднично наряженных родителей, всё время занятых только собой, ребёнок согласился, лишь по просьбе старшего, изобразить себя и то безликим силуэтом.





7. Рисунок мальчика 7 лет 6 мес. Ай- дана С. «Моя семья». Воспитание по типу высокой моральной ответственности.

Бланк регистрации результатов КРС (кинетический рисунок к тесту «Моя семья»):

Ф.И.О. _____

Дата эксперимента _____

Симптомо- комплекс	Благоприят- ная семейная ситуация	Тревож- ность в семье	Конфликт- ность в семье	Чувство непол- ноценности в семейной ситуации	Враждеб- ность в се- мейной ситу- ации
Баллы					

Благоприятная семейная ситуация

Общая деятельность – 0,2

Изображение всех членов семьи – 0,2

Отсутствие изолированных – 0,2

Отсутствие показателей враждебности – 0,2

Максимальный балл – 0,8

Тревожность в семье

Штриховка – 0,2

Стирание – 0,2

Преобладание вещей – 0,2

Линия с сильным нажимом – 0,2

Максимальный балл – 0,8

Конфликтность в семье

Барьеры между фигурами – 0,2

Изоляция отдельных фигур-0,2

Отсутствие некоторых членов семьи – 0,2

Член семьи изображён спиной – 0,2

Максимальный балл – 0,8

Чувство неполноценности в семейной ситуации

Расположение фигур в нижней части листа – 0,2
Маленькие фигуры – 0,2
Отсутствие автора – 0,2
Изоляция автора – 0,2
Максимальный балл – 0,8
Враждебность в семейной ситуации
Агрессивная позиция фигуры – 0,2
Зачёркнутая фигура – 0,2
Одна фигура на другой стороне листа – 0,2
Обратный профиль – 0,2
Максимальный балл – 0,8

Рисуночный тест «Несуществующее животное»

Цель методики: раскрытие внутреннего мира, Я-образа, есть ли у ребёнка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром, адаптация или дезадаптация ребёнка в обществе.

Инструкция: придумать и нарисовать несуществующее животное, создать такое существо, которого до него никто не придумывал, и назвать его несуществующим именем. После того, как рисунок будет готов, расспросите художника о том существе, которое у него получилось. Нужно выяснить пол, возраст, размеры, предназначение необычных органов (если они есть); спросить, есть ли у него сородичи и в каких он с ними отношениях, есть ли у него семья, и кто он в семье, что любит и чего боится, какой у него характер.

Тестируемый неосознанно идентифицирует себя с рисунком, переносит на изображённое существо свои качества и свою роль в обществе. Иногда дети рассказывают от лица животного о своих проблемах. Но это не всегда несёт в себе достаточно информации и зависит от способности ребёнка анализировать свой внутренний мир. Для психолога же важно понять, насколько он адаптирован (деадаптирован) в коллективе.

Расположение на листе. В норме рисунок располагается на средней линии листа или чуть выше и правее. Расположение рисунка ближе к верхнему краю говорит о высокой самооценке и уровне притязаний, которые, по ощущению ребёнка, не полностью реализуются. Важно понять, что чем выше расположен рисунок, тем сильнее выражено у ребёнка ощущение неудовлетворённости своим положением в обществе, потребность в признании и самоутверждении. Он считает, что достоин большего и может переживать от того, что его недооценили.

Чем ниже расположен рисунок, тем ниже и самооценка ребёнка. Неуверенность в себе, нерешительность, отсутствие стремления к самоутверждению – вот что свойственно такому художнику. Ребёнок долго помнит неудачи и может вообще отказаться от действия, если не уверен в положительном результате. Он сосредоточен на препятствиях к удовлетворению возникающих у него потребностей.

Сдвиг рисунка вправо говорит о стремлении к контролю над собой, экстраверсии. Чем сильнее рисунок уходит вправо, тем сильнее проявляется «бунтарство» по отношению к чему-то важному для рисующего. Если рисунок расположен в правом верхнем углу, мы можем говорить о том, что ребёнок, скорее всего, претендует на лидерство и активно конфликтует с кем-то из других претендентов на эту роль или встал в оппозицию по отношению к уже существующим «правлящим». В этом случае «правлящими» могут оказаться и родители, и педагоги, и дети, пользующиеся полным признанием и авторитетом у остального коллектива.

Сдвиг рисунка влево, возможно, выражает социальную бездеятельность, застенчивость, интроверсию. Эти закономерности могут не работать, если рисунок выходит за край листа.

Голова или заменяющие её элементы. Это центральная смысловая часть фигуры. Если она повёрнута вправо, то художнику присущи высокая целеустремлённость и активность, которые взрослые иногда принимают за излишнее упрямство. Важно понять, что его планы реалистичны и осуществимы, и не мешать, а помогать ребёнку ставить перед собой задачи и добиваться результата.

Поворот головы влево характеризует тестируемого как человека, склонного к размышлению, фантазированию, его мечты часто существуют только в его воображении и не реализуются в действительности. Возможно, это просто склад характера, но такая ситуация может возникнуть под страхом неудачи, который ведёт к потере активности, поэтому необходимо обратить на это внимание.

Изображение с головой в положении анфас говорит о присутствии эгоцентризма или бесконтрольности в поведении.

Если голова значительно крупнее по размеру, чем тело, возможно, ребёнок высоко ценит интеллектуальные качества в себе и окружающих.

Глаза. Крупные, с чётко прорисованной радужкой глаза могут означать, что ребёнка мучает постоянный страх. Прорисовка ресниц – показатель заинтересованности в восхищении со стороны окружающих, всеобщем признании своей привлекательности.

Рот. Зубастое существо рисуют дети, которым свойственна словесная агрессия защитного характера. Их грубость следует воспринимать как способ самозащиты от нападков окружающих. Язык обозначает потребность в речевой активности, авторы такого существа – большие болтушки. Открытый рот без прорисовки губ и языка, особенно закрашенный, заштрихованный – признак готовности испугаться, такие дети часто недоверчивы и опасливы.

Уши. Если они есть, это знак того, что ребёнку важно мнение и информация окружающих о нём самом. Чем больше ушей, тем больше внимания ребёнок обращает на то, что о нём думают и говорят.

Дополнительные детали: *Рога* – защита от агрессии. В сочетании с когтями и щетиной – агрессия спонтанная или защитно-ответная. *Перья* – стремление к самоутверждению, самооправданию, демонстративности. *Грива, шерсть*, подобие причёски – чувствительность.

Лапы животного, постамент, опора и т. п. нужно оценивать по форме и соразмерности со всей фигурой. Если опорная часть основательна, то ребёнок обладает рациональностью, склонностью принимать обдуманное решение на основе существующей информации. Он имеет собственное мнение, с которым необходимо считаться, иначе возникнет протест, который может быть выражен как в прямой, так и в скрытой форме. О легкомысленности, импульсивности, поверхностности суждений свидетельствует изображение облегченной опорной части – маленькие лапки, например.

Способ соединения опоры и самого туловища говорит о степени контроля за своими суждениями и решениями. Точное и тщательное соединение – высокий уровень, небрежное и слабое – склонность к необдуманным поступкам или неуверенность в своём мнении.

Бывает, что у фигуры появляются части, которые возвышаются над общими очертаниями рисунка. Это могут быть крылья, дополнительные конечности, щупальца, детали панциря, перья. Они могут служить украшением или носить утилитарный характер. Спросите ребёнка, для чего они предназначены. Если они нужны для какого-то вида деятельности животного, скорее всего, тестируемый энергичен, стремится к самоутверждению. Декоративные части рисуют дети, стремящиеся обратить на себя внимание окружающих.

Хвост – отражает самооценку ребёнка. Если он повернут влево – можно судить о самооценке мыслей и решений, вправо – действий и поведения. Хвост, поднятый вверх, означает положительную самооценку, бодрость. Опущенный вниз – недовольство собой, сомнение в своих силах, сожаление о сказанном и сделанном. Разветвлённые хвосты, несколько хвостов – зависимость или противоречивость самооценки. Два хвоста развёрнуты в стороны и у животного большие уши – самооценка ребёнка сильно зависит от мнения окружающих.

Анализируя контуры фигуры, обратите внимание на *выступы* типа ребристого панциря, шипов или наростов и т. п. Они отражают особенности психологической защиты ребёнка. Степень агрессивной защиты характеризуется наличием острых выступов и их направленностью. Поднятые вверх, они говорят о том, что ребёнок защищается от людей, имеющих над ним власть и возможность подавить, запретить, ограничить его в чем-либо. Это могут быть родители, старшие дети, воспитатели, учителя.

Если защитные элементы направлены вниз, это может обозначать, что ребёнок боится быть непризнанным, стать объектом насмешек, или переживает, что уже находится в таком положении, боится потерять авторитет у детей. Выступы по бокам рисуют дети, ожидающие опасности со всех сторон в любой ситуации и готовые к защите.

Линии. Ребёнок с повышенной утомляемостью, крайней чувствительностью, нарушением сна, иными проблемами, связанными с пониженным жизненным тонусом, рисует слабые, паутинообразные линии. Но жирные, с нажимом, линии, штриховка свойственны не энергичным, а тревожным детям. Обратите внимание на то, какие детали выполнены с особым нажимом, чтобы определить, что именно может тревожить ребёнка. Но, конечно, нужно учесть, что если ребёнок учится рисовать в студии или просто увлекается этим самостоятельно, штриховка будет присутствовать просто как элемент рисунка.

Другие детали. Необычные детали, например, вмонтированные в тело механические предметы – могут быть признаком психопатологии или просто проявлением особой оригинальности, как, впрочем, и отголоском чрезмерного увлечения роботами и научной фантастикой.

Приложение 11

**Опросник «Методика идентификации детей с родителями»
(Зарова А.И.)**

Набор вопросов для ребёнка:

1. Если бы ты участвовал в игре «Семья», то кого бы стал изображать, кем бы в ней стал – мамой, папой или собой? (Тестируемый должен сделать выбор между изображением себя и одного из родителей).

2. С кем ты живёшь дома? (Кто у тебя есть дома? – для дошкольников).

3. Кто в семье, по-твоему, главный из родителей или в семье нет главного?

4. Когда ты вырастешь, то станешь делать то же, что делает твой папа (мама – у девочек) на работе или будешь делать что-то по-другому, что-либо другое?

5. Когда ты станешь взрослым, и у тебя будет сын (дочь – соответственно полу тестируемого), ты будешь так же его воспитывать (играть, заниматься с ним – для дошкольников), как тебя сейчас воспитывает папа (мама – у девочек), или не так, по-другому, по-своему?

6. Если бы дома долго никого не было, то кого из родителей ты хотел бы видеть в первую очередь? (Как бы тебе хотелось, чтобы кто первым зашёл в комнату? – для дошкольников).

7. Если бы с тобой случилось горе, беда, несчастье (тебя обидел бы кто-нибудь из ребят – у дошкольников), ты бы рассказал об этом папе (маме – у девочек) или не рассказал?

8. Если бы с тобой случилось горе, беда, несчастье, ты бы рассказал об этом маме (папе – у девочек) или не рассказал?

9. Ты боишься, что тебя накажет папа (мама – у девочек) или не боишься?

10. Ты боишься, что тебя накажет мама (папа – у девочек) или не боишься?

Обработка и интерпретация результатов: Посредством первых пяти вопросов тестируется компетентность и престижность родителей в восприятии детей, остальные вопросы направлены на выявление особенностей эмоциональных отношений с родителями. При обработке и анализе результатов опроса важно учитывать следующее:

- Возраст наиболее выраженной идентификации с родителем того же пола составляет у мальчиков 5-7 лет, у девочек – 3-8 лет.

- Успешность идентификации зависит от компетентности и престижности родителя того же пола в представлении детей, а также от наличия в семье идентичного их полу члена прародительской семьи (дедушки – у мальчиков и бабушки – у девочек).

- Идентификация с родителем того же пола в семье сопряжена с эмоционально тёплыми отношениями с родителем другого пола.

- Уменьшение интенсивности идентификации с родителем того же пола обусловлено формированием «Я-концепции», т. е. развитием самосознания, показателем которого служит выбор себя. Выбор себя преобладает у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, отражая возрастающую личностную автономию – эмансипацию – от родительского авторитета.

- Идентификация с родителем того же пола у девочек отличается от подобной идентификации у мальчиков следующими особенностями:
- бóльшим возрастным периодом идентификации девочек;
 - большей интенсивностью процесса идентификации, т. е. девочки чаще выбирают роль матери, чем мальчики роль отца;
 - большей значимостью для идентификации девочек эмоционально тёплых и доверительных отношений с матерью, чем подобных же отношений с отцом у мальчиков;
 - большей зависимостью идентификации девочек от характера отношений между родителями, например, конфликт матери с отцом отрицательно сказывается на идентификации девочек с матерью;
 - меньшим влиянием сестры на идентификацию девочек с матерью, чем брата на идентификацию мальчиков с отцом.

Приложение 12

Рекомендуемый перечень коммуникативных игр и коррекционных упражнений (работа с семьёй)

«*Поздороваться частями тела*» (носами, ступнями, ладонями, спинами) – на установление тактильного контакта и повышение эмоционального фона. Инструкция: необходимо поздороваться частями тела. Предлагаемая последовательность: «ладонь-локоть-плечо-стопа-колени-бедро».

«*Передать друг другу воображаемый предмет*» (цветок, лёд, горячий пирожок и т. д.).

«*Поймай ребёнка*» – выполняется в парах. Инструкция: родитель должен поймать ребёнка, падающего к нему на руки спиной.

«*Совместное рисование*». Родитель и ребёнок получают чистый лист бумаги и по одному карандашу разного цвета. Инструкция: нарисовать что-либо, выполняя по очереди один штрих (линию, кружок). Если взаимопонимание нарушено, то каждый член семьи создаст на листке свой самостоятельный образ, при том, что начало рисунка может быть общим. Создание же единого образа указывает на позитивный характер отношений.

«*Найди булавку*». Инструкция: на одежде ребёнка прячется булавка и родитель должен её найти, ощупывая ребёнка с закрытыми глазами.

«*Ассоциация*». У каждого своё представление о семье. Какие ассоциации с этим словом возникают у вас?

- Если семья – это здание, то какое...
- Если семья – это цвет, то какой...
- Если семья – это музыка, то какая...
- Если семья – это геометрическая фигура, то какая...
- Если семья – это настроение, то какое...

«*Зеркало*». Инструкция: участники (дети и родители) в парах повторяют движения, мимику, позу и т. п. своего партнёра.

«*Опиши и нарисуй*». Это упражнение выполняется в группе или в кругу семьи. Как и многие другие семейные упражнения, это рассчитано на развитие сплочённости и взаимопонимания. Упражнение заключается в том, что ребёнок, создав произвольный рисунок, вслух описывает его вам. Он подробно, линия за линией, пересказывает свой рисунок, который вы не можете видеть. Вы должны воссоздать рисунок с помощью исключительно словесных инструкций. После чего вы с ребёнком меняетесь местами, теперь вы описываете свой ранее созданный рисунок, а ребёнок старается его повторить, опираясь на ваши слова. Это очень интересное, весёлое упражнение, которое развивает навыки беседы и умение слушать и действовать совместно, во взаимодействии.

«*Красивый сад*» – семейное (групповое) упражнение (особенно полезно для установления контакта, развития отношений и кооперативного стиля поведения). Чем больше членов семьи примет в нём участие, тем оно будет интереснее и продуктивнее. Инструкция: «Представьте, что вы стали растением. Что вы за растение, кем вы стали? На что похожи ваши листья? Есть ли у вас острые шипы? Ваши листья колючие или гладкие? Может быть, вы цветущее растение? Какие ваши цветки?». Пусть каждый нарисует себя в виде какого-то растения. Это может быть какой-то реальный сорт или полностью выдуманный. Если кто-то хочет объяснить, что нарисовал, он может это сде-

лать. Затем каждый вырезает своё изображение и помещает на большом листе бумаги, чтобы получился общий красивый сад.

«*Фруктовый салат*» – вариация вышеописанного упражнения. Инструкция: каждый из участников рисует себя в виде плода (фрукта или овоща), который сам выбирает, исходя из того, какой плод, по его мнению, больше всего походит на него или отражает его внешний вид и индивидуальность. Рисунки вырезаются и помещаются на изображении большой салатницы.

«*По следам*» – творческая игра на формирование сотрудничества; демонстрирует важность коммуникации. Участники договариваются о том, что они будут рисовать, выбирают тему рисунка (например, животное, человек, здание, автомобиль и т. д.). Выбранный для рисунка объект условно делится на несколько частей, в зависимости от количества участников в группе (например, голова, тело, ноги, ступни). Каждый рисует свою часть в тайне от других. Закончив с изображением, первый участник заворачивает лист бумаги так, чтобы скрыть нарисованное и передаёт его следующему. Тот дополняет рисунок изображением своей части, заворачивает лист и передает следующему. Так до тех пор, пока каждый не внесёт свою долю в общее изображение. Когда рисунок закончен, лист разворачивается и все смотрят, что у них получилось. Это упражнение можно провести и с одним ребёнком, выполняя с ним попеременно разные части рисунка.

«*Следуйте за лидером*». Упражнение даёт возможность замкнутым, боязливым или пассивным детям взять на себя инициативу и почувствовать в себе силы быть лидером. Выполняется в группе (семье). Ребёнок рисует изображение, линия за линией. После каждой линии, каждого нанесённого фрагмента или детали, он на некоторое время показывает свой рисунок, позволяя остальным участникам скопировать это. Только ребёнок, выполняющий роль ведущего, знает, каким будет конечное изображение. Упражнение заканчивается сравнением заключительных результатов, чтобы можно было увидеть, как и в чём различаются полученные рисунки.

«*Семейный рисунок*». Приготовьте большой лист ватмана и фломастеры (карандаши, цветные мелки). Пусть все участники игры сядут вместе, рядом друг с другом, и по очереди выберут тот цвет, который им нравится больше всего. Один цвет может использовать только один человек. Начните с ребёнка, пусть он нанесёт на лист какие-либо каракули, и сделает это как можно энергичнее. Не нужно ничего планировать или задумывать, пусть каракули будут спонтанными. Если ребёнок отказывается, пусть начнёт кто-нибудь другой. Следующий участник должен увидеть (разглядеть) в каракулях какой-то образ и дополнить рисунок, но не закончить его. Ватман при этом можно поворачивать любой стороной, как будет удобно. Все участники должны внести свой вклад в создание рисунка, передавая лист друг другу по очереди, пока каждый не решит, что ему больше нечего сюда добавить. Когда рисунок закончен, можно устроить обсуждение процесса и результата совместной деятельности. Что получилось? Чья была идея? Хотел кто-нибудь попытаться нарисовать что-нибудь другое? Если бы можно было стереть

лишнее, что удалил бы каждый из участников? Также совместно можно придумывать рассказ, например, если нет под рукой ватмана и карандашей.

«*Поссорились*» – упражнение на обучение детей передавать эмоции с помощью невербальных средств. Родитель изображает на лице эмоции гнева и злости на обидчика (ребёнок), сильно-сильно надувает щёки; обидчик отворачивается. Инструкция (для родителя): «Вы поссорились. Вам не хватает общения с ребёнком. Вы хотите помириться. Для того чтобы это сделать, нужно повернуться лицом друг к другу. Осторожно пальцами «сдуть» надутые щёки, обида и злость лопнут как воздушный шар. Засмеяться и обняться». Упражнение выполняется несколько раз, сменяя роли по очереди.

«*Древо семейных ценностей*» – упражнение на определение и ранжирование семейных ценностей. Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться). Задача участников – ранжировать ценности:

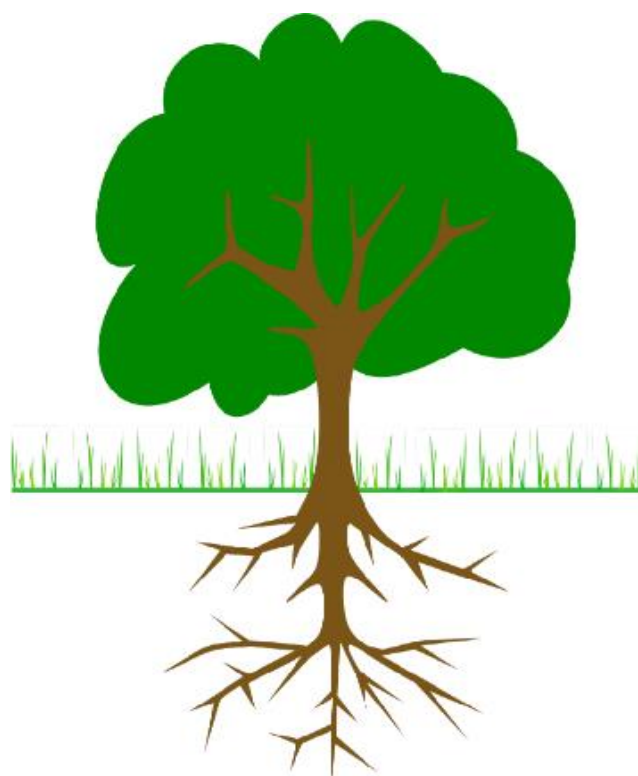
- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях;
- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться;
- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что-то добавить своё.

Перечень возможных семейных ценностей: уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жильё, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

«*Продолжи фразу*» – упражнение на развитие толерантности и бесконфликтного общения детей и родителей. Инструкция: «Дети – это...» (родителям предлагается продолжить фразу, например: цветы жизни, солнышки, лучики, ангелы и т. д.). Далее родители называют сво-



его ребёнка ласковым словом, которое записывают на листе бумаги (вырезан в виде капельки). После этого родители составляют из капелек картинку – словесный портрет.

«*Слушание в разных позах*». Инструкция: упражнение выполняется со сменой ролей; родитель и ребёнок, родитель-«ребёнок» и ребёнок-«родитель». Между ними диалог, например, о том, как прошёл день в школе (ребёнок сообщает о неприятности, случившейся с ним – подрался, обидели или сам обидел и т. д.). Но разговаривать они будут в разных положениях:

1. мама сидит, ребёнок стоит;
2. ребёнок сидит, мама стоит;
3. оба сидят или оба стоят (выбор).

Вопросы:

- Вы скажите с позиции мамы, когда комфортнее было разговаривать с ребёнком? Когда он был предельно раскрепощён и откровенен?

- А какая позиция при разговоре наиболее комфортна ребёнку?

- Как вы думаете, родители, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Вывод: эффективным является общение на «одном уровне», «глаза в глаза» и наличие взаимного уважения.

Серия игровых занятий на коррекцию детско-родительских отношений (на основе метода песочной терапии)

Цель (общая): укрепление отношений между родителями и ребёнком; формирование позитивной коммуникации; снятие тревожности, напряжённости и страхов во взаимоотношениях; формирование адекватной самооценки детей и родителей.

Главные задачи, реализуемые в ходе тренингов:

- установить и содействовать развитию отношений партнёрства между родителями и ребёнком;
- создавать ситуации, способствующие улучшению понимания родителями собственного ребёнка, особенностей и закономерностей его развития;
- помогать членам семьи в достижении способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга.

Примечание: данный материал рекомендован для работы с детьми дошкольного (и / или младшего школьного возраста) и их родителями.

1. Игровое занятие «Песочница»

Задачи:

- установить контакт и доверие с мамой и ребёнком;
- развивать тактильно-кинестетическую чувствительность;
- развивать умение взаимодействовать в пространстве другого;
- снизить психофизическое напряжение;
- познакомить с правилами поведения при работе с песочницей.

Оборудование: песочница, набор миниатюрных игрушек.

Ход занятия:

Ведущий (знакомство родителя и ребёнка с песочницей и игрушками):
Посмотрите, наша песочница наполовину заполнена песком, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть ещё один секрет, если мы с вами «раздвинем» песок, то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем? Действительно, дно символизирует воду.

Посмотрите – здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете рассмотреть их, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки.

При работе с песочницей существуют некоторые правила:

- Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
- Нельзя брать его в рот.
- После игры нужно убрать все игрушки на свои места.
- После игры в песке нужно помыть руки.

Упражнение «Здравствуй, песок!» (выполняет родитель и ребёнок). Инструкция: положите свои ладошки на песочек. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладошки. Какой песочек? (шершавый, мягкий, сухой, тёплый, сыпучий). Теперь давайте возьмём песок крепко-крепко в

руки, потихонечку отпустим его (песок берётся в кулачки и высыпается в песочницу). А теперь закопаем друг другу ладошки, сначала мама закапывает ладошки ребёнка, а затем ребёнок мамины ладошки.

Ведущий: Выберите каждый из коллекции игрушек, фигурку любого животного. А теперь расскажите каждый о своём животном. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Каждому из вас нужно будет занять какое-то место в песочнице. Возьмите своего животного и создайте ему дом, жилище, обустройте ему пространство.

После того, как жилища обустроены, ведущий говорит, что сейчас нужно будет животным сходить друг к другу в гости. Сначала к одному животному, затем к другому (проводится игра «Животные, которые ходят друг к другу в гости»). После того, как игра завершится, происходит обсуждение её с родителем и ребёнком.

Ведущий (заключительная часть):

- Понравилась ли вам игра?
- Что запомнилось больше всего?
- Понравилось ли ходить в гости, принимать гостей?

В заключении ведущий просит каждого разобрать свою песочную картину, вернуть игрушки на места и разровнять поверхность песка, затем – помыть руки.

2. Игровое занятие «Следы на песке»

Задачи:

- развивать тактильную чувствительность, воображение;
- развивать речевую активность и коммуникативные навыки;
- снижать психофизическое напряжение.

Оборудование: песочница, набор миниатюрных игрушек, кисточки, камушки.

Ход занятия:

Ведущий: Давайте с вами вспомним правила поведения в песочнице (родитель и ребёнок по очереди называют правила).

Упражнение «Необыкновенные следы»:

- «Идут медвежата» – ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок;
- «Прыгают зайцы» – кончиками пальцев ребёнок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях;
- «Ползут змейки» – ребёнок расслабленными / напряжёнными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях);
- «Бегут жучки-паучки» – ребёнок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь руками друг друга под песком – «жучки здороваются»).

3. Игровое занятие «Песочные прятки»

Задачи:

- развивать тактильную чувствительность, зрительное восприятие;

- развитие коммуникативных навыков;
- снижение психофизического напряжения.

Оборудование: песочница, набор миниатюрных игрушек, кисточка.

Ход занятия:

Ведущий: Вспомним с вами правила поведения в песочнице (родитель и ребёнок по очереди называют правила).

Ведущий просит родителя выбрать из коллекции три игрушки. Ребёнок закрывает глаза, а в это время мама прячет (закапывает) их в песок. Затем мама говорит: «Открываются глаза, начинается игра» и ребёнок должен найти игрушки, спрятанные в песке (можно раскапывать их пальцами, использовать кисточки, раздувать песок). Затем родитель с ребёнком меняются местами (ребёнок закапывает игрушки, а мама пытается их найти).

Ведущий (спрашивает маму и ребёнка): Любите ли вы получать подарки? А делать подарки? Сегодня мы с вами будем делать подарки друг другу. И в этом нам поможет песочница и игрушки. Разделите песочницу пополам и каждый на своей стороне выложите сюрприз для другого. Это может быть сказочная страна, картина и т. п. Внимание! Пока вы не сделаете, разговаривать не разрешается. После того как подарки сделаны, каждый рассказывает что он сделал, а другой говорит, понравился ли ему подарок.

Ведущий (заключительная часть):

- Понравилось ли вам делать друг другу подарки? А принимать?
- Какие чувства возникли в процессе данной игры?

В заключении ведущий просит разобрать песочные картины, вернуть игрушки на места и разровнять поверхность песка; после чего – помыть руки.

4. Игровое занятие «Кораблик»

Задачи:

- регулировать мышечный тонус;
- снять напряжение с мышц пальцев рук;
- совершенствовать мелкую моторику;
- развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: песочница, набор миниатюрных игрушек, камушки, кисточка.

Ход занятия:

Ведущий: Сложите свои ладошки так, чтобы получился кораблик. Сейчас наши кораблики поплывут по песку (выполнение движений сопровождается словами: «Плывёт кораблик по волнам, а я в нём – капитан»).

Ведущий предварительно закапывает в песочек «волшебные камушки Доброты» (камни разного цвета). Ребёнку даётся кисточка, и он начинает откапывать камушки. В процессе «раскопок» по открывающимся частям камушка, нужно описать его цвет, затем взять его в руки, подержать и передать маме (сказав при этом добрые слова) – поделиться добротой камушка и своей добротой.

5. Игровое занятие «Песочный дождик»

Задачи:

- развивать мелкую моторику, тактильную чувствительность;
- осуществлять коррекцию психоэмоционального состояния;
- развивать коммуникативные навыки.

Ребёнок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого (родитель), на свою ладонь.

Ребёнок закрывает глаза и кладёт на песок свою ладонь с расставленными пальчиками, родитель сыпет песок на какой-либо палец, ребёнку нужно его назвать. Затем они меняются ролями.

6. Игровое занятие «Прогулка вслепую»

Задачи:

- создать ситуацию, обеспечивающую эмоциональное сближение родителя и ребёнка; улучшающую их самочувствие при межличностном общении;

- развивать эмпатию, навыки социального взаимодействия;

Упражнение выполняется и ребёнком, и родителем совместно. Одному участнику завязывают глаза, другой ведёт его на прогулку (3 минуты). Оба должны сохранять молчание. Ведущий обводит партнёра вокруг препятствий и старается предоставить ему как можно больше опыта: прикосновение, запахи и т. д. Затем нужно поменяться ролями.

Рекомендуемый перечень тем и содержания тренинговых занятий и практикумов (на повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей)

Тема 1: «Правильное общение детей и родителей»

В семье ребёнок приобретает первый опыт социального и эмоционального взаимодействия. Эмоциональный климат в семье, где воспитывается ребёнок, оказывает существенное влияние на формирование мировосприятия ребёнка.

Семья обеспечивает ребёнка жизненным опытом. Родители стимулируют его развитие с помощью разнообразных игр, занятий, посещений вместе с ним парков, музеев, театров, библиотек. Беседы с ребёнком развивают его речь и мышление, расширяют кругозор. Недостаточное общение ребёнка с родителями, отсутствие совместных игр и занятий ставит ребёнка на грань психологического риска. Искажённые взаимоотношения в семье из-за недостаточной откровенности, бесплодных споров, неспособности договориться между собой для решения семейных проблем, сокрытие от ребёнка семейных тайн – всё это крайне затрудняет возможность приспособления к жизни. А напряжённая обстановка, в которой воспитывается ребёнок, чревата риском для его психического здоровья.

Общение – это передача информации от одного человека к другому. Коммуникация (она же общение) может быть вербальной, например, когда один человек разговаривает с другим, или невербальной, например, когда люди видят нахмуренное лицо человека, его мимика сигнализирует им о том, что он сердится. Коммуникация также может быть положительной или отрицательной, эффективной или неэффективной.

Для родителей очень важно иметь возможность открыто и эффективно общаться со своими детьми. Открытая, эффективная коммуникация идёт на пользу не только детям, но и каждому члену семьи. А значит, отношения между родителями и их детьми значительно улучшаются. В целом, если коммуникация между родителями и детьми хорошая, то и отношения тоже хорошие. Не стоит забывать, что дети учатся общаться, наблюдая за своими родителями. Если родители общаются открыто и эффективно, есть большая вероятность, что и их дети будут поступать так же. Помните: хорошие коммуникативные навыки способны принести пользу на всю жизнь.

У детей начинают формироваться идеи и представления о себе на основе того, как их родители общаются с ними. Когда родители эффективно общаются со своими детьми, они демонстрируют им уважение. Дети чувствуют, что их слышат и понимают, вследствие чего их самооценка повышается. С другой стороны, неэффективное и отрицательное общение между родителями и детьми может заставить детей поверить в то, что они неважны, их не услышали или не поняли.

У родителей, которые эффективно общаются со своими детьми, дети более ответственные и исполнительные. Они понимают и знают, чего ожидать

от своих родителей, и когда узнают о том, что родители ожидают от них самих, становятся более старательными, реализуя эти ожидания. Они также более уверенно чувствуют свою позицию в семье и, таким образом, лучше взаимодействуют с родителями.

Способы позитивного общения с детьми:

Начинайте эффективно общаться с детьми, когда они ещё маленькие. Прежде чем родители и их дети смогут начать общаться полноценно, обе стороны этого процесса должны почувствовать себя достаточно комфортно, чтобы сделать шаг навстречу друг к другу. Пока дети совсем маленькие, родителям необходимо приступить к созданию благоприятных условий для открытой, эффективной коммуникации. Родители могут обеспечить их, становясь доступными для своих детей, особенно когда у них возникают какие-то вопросы или они просто хотят поговорить. Кроме того, родители, которые дарят своим детям много любви, понимания и принятия, помогают создать хорошую атмосферу для открытого общения. Дети, которые чувствуют себя любимыми и принятыми своими родителями, имеют больше шансов раскрыться и поделиться с ними своими мыслями, чувствами и проблемами.

Но иногда родителям легче почувствовать принятие своих детей, чем выразить им это на деле. Родителям важно демонстрировать своим детям, что они любят и принимают их. Родители могут сделать это как вербальным (словесным), так и невербальным способом. Вербально они могут просто рассказать своим детям о том, что принимают их такими, какими они есть. При этом важно акцентировать внимание на позитивном восприятии. Например, когда ребёнок сам убирает свои игрушки после того, как закончил играть, родители могут сказать о том, что они ценят его: «Я очень ценю, когда ты убираешь игрушки без подсказки». Во время разговора с детьми родителям следует быть осторожными в том, что они говорят и как они это говорят. Всё, что родители говорят своим детям, указывает на то, что они чувствуют по отношению к ним. Например, если родитель говорит что-то вроде: «Не мешай мне сейчас. Я занят!», дети могут подумать, что их желания и потребности не важны.

Невербально, посредством жестов, мимики и других несловесных форм внешнего выражения эмоций и чувств, родители могут продемонстрировать детям своё принятие их. Родителям необходимо постараться устранить такие проявления, как крик и кажущееся безразличие, когда они не обращают внимания на своих детей. Такое поведение мешает эффективному общению. Родителям предстоит научиться демонстрировать своё принятие теми способами, которые их дети смогут правильно понять и учесть. Практика непременно приведёт вас к совершенству.

Общайтесь на уровне вашего ребёнка. Когда родители общаются со своими детьми, им важно спуститься до их детского уровня как словесно, так и физически. Вербально родителям нужно использовать соответствующий возрасту язык, который их дети смогут понять без труда. С детьми младшего возраста это можно сделать, используя простые слова. Например, малыши лучше всего поймут такую форму как, например, «не бей свою сестру», вме-

сто «совершенно неприемлемо бить сестру». Родителям стоит попробовать использовать разные формулировки, чтобы узнать, что именно их дети способны понять, избегая при этом тех форм общения, которые заведомо останутся непонятыми. Физически родители не должны, например, возвышаться над своими детьми во время разговора. Вместо этого им следует опуститься вниз, чтобы стать примерно того же «роста», что и их дети: стать на колени, присесть на корточки, сесть на стул, согнуться и т. д. Это обеспечит хороший зрительный контакт с ребёнком, который легче будет поддерживать в течение беседы, причём, если дети смотрят прямо в лицо родителю (видят их взгляд), они будут меньше бояться их слов.

Научитесь слушать по-настоящему. Внимательно слушать – это навык, которому необходимо учиться и практиковаться его использовать. Он является неотъемлемой частью эффективного общения. Когда родители слушают своих детей, они выражают свой интерес к ним и увлечённость их высказываниями. Вот несколько важных шагов, чтобы стать хорошим слушателем:

- *Установите и поддерживайте зрительный контакт.* Родители, которым это удаётся, показывают своим детям, что они вовлечены и заинтересованы. Дети могут ощутить прямо противоположный эффект, т. е. что их родители не заинтересованы в том, что говорят дети, если зрительный контакт установлен на самом минимальном уровне.

- *Устраните все отвлекающие факторы.* Когда дети хотят разговаривать, родители должны продемонстрировать им своё стопроцентное внимание. Они должны отложить в сторону всё, чем занимались, повернуться лицом к своему ребёнку и уделить ему пристальное внимание. Если родители, например, станут продолжать читать газету, смотреть телевизор, «зависать» в соцсетях, в то время как их дети будут пытаться общаться с ними, они придут к выводу, что их родители не заинтересованы в том, что они говорят, или что-то, что они говорят, не важно. Если дети выражают желание поговорить одновременно с тем занятием, которое родитель сейчас не в состоянии отложить, нужно непременно выделить другое время для того, чтобы продолжить общение с ними.

- *Слушайте, держа язык за зубами.* Родители должны постараться свести к минимуму свои попытки перебить ребёнка, пока он будет высказывать всё, что считает нужным. Они могут выразить своё одобрение, например, посредством улыбки или дружеского прикосновения, но не перебивать. Перебивание часто нарушает ход мысли ребёнка, что может быть очень неприятным и досадным явлением.

- *Пусть ваши дети знают, что их услышали.* После того как дети закончили говорить, родители могут убедить их в том, что слушали внимательно, повторив сказанное немного другими словами. Например, «Сыночек, похоже, ты очень хорошо провёл свой день в детском саду». Мало того, что это позволит ребёнку узнать, что родители слушали его внимательно, это также даст ребёнку возможность разъяснить и исправить что-то, что родители неверно истолковали в его повествовании.

- *Пусть ваши разговоры будут краткими.* Чем младше ребёнок, тем труднее для него выдержать эти длинные речи. Есть одно хорошее правило для родителей – говорить маленьким детям, не дольше 30-ти секунд, затем попросить прокомментировать сказанное. Задача родителей передавать за раз небольшую порцию информации, проверяя при этом, удерживают ли дети своё внимание и понимают ли то, о чём им говорится. Родители также должны предоставить своим детям право решать, когда стоит остановиться. При этом родителям важно обращать внимание на те подсказки, которые укажут им, что детям уже достаточно полученной информации. Некоторые подсказки – ёрзание, отсутствие зрительного контакта, отвлекаемость и др. Родители должны знать не только то, когда общаться со своими детьми, но и когда им нужно прекратить разговор.

- *Задавайте правильные вопросы.* Некоторые вопросы способствуют продолжительной и плодотворной беседе, в то время как другие могут остановить общение, отбив всякое желание продолжать разговор. Родителям важно постараться при общении со своими детьми задавать открытые вопросы. Такие вопросы часто требуют обстоятельного ответа, который будет являться продлением беседы. Открытые вопросы, начинающиеся со слов «что», «куда», «кто» или «как», часто очень полезны для того, чтобы помочь детям лучше раскрыться. Родители должны избегать вопросов, требующих формального ответа «да» или «нет» (т. е. закрытых вопросов). Умение задавать правильные вопросы всячески способствует разговору, но родителям следует проявить осторожность, чтобы в ходе общения со своими детьми не задать слишком много вопросов. Когда это происходит, разговоры быстро превращаются в допрос, и детям становится очень сложно раскрыться.

- *При общении с детьми выражайте собственные чувства и идеи.* Для эффективного общения необходимо «двустороннее движение». Не только родители должны быть доступными и внимательно слушать детей, но и у детей должна быть такая же возможность; а значит, родители всегда должны быть готовы поделиться своими мыслями и чувствами. Выражая свои мысли и чувства, они могут многому научить своих детей, например, ценностям и морали. Однако и здесь родителям необходимо быть осторожными, чтобы не проявить осуждение или высокомерие. Вполне логично, что чем больше родители открываются своим детям, тем больше их дети будут открыты для них.

- *Планируйте и регулярно проводите семейные встречи или выделяйте время для общения.* Есть один очень полезный инструмент общения для семей со взрослыми детьми – это регулярно запланированное время для него. При этом можно использовать различные варианты. Прежде всего, это семейный совет. Семейный совет может созываться, например, раз в неделю и / или когда есть что-то, что семья должна обсудить вместе. Семьи могут использовать время для семейных встреч, чтобы наладить повседневную жизнь, например, распределить работу по дому или определить время отхода ко сну. Время семейного совета можно использовать также для того, чтобы высказать обиды, жалобы, недовольство и поговорить о существующих проблемах.

Это время можно провести и за разговором о позитивных моментах, которые произошли в течение последней недели. Важно то, что каждому члену семьи даётся время высказаться, чтобы его услышали другие члены семьи.

Регулярно планируемое время на разговоры и коммуникацию не обязательно должны быть такими «официальными», как на семейном совете. Например, семья может каждый вечер использовать время ужина, чтобы «поймать» друг друга в суматохе дня. Или же родители могут выделить время, чтобы поиграть в коммуникативные игры, такие как, например, выбор конкретных тем для обсуждения и предоставление каждому члену семьи возможности выразить своё мнение. Важно, чтобы семья выделяла время на регулярной основе и с интересом общалась друг с другом.

- *Признайтесь, если вы чего-то не знаете.* Когда дети задают вопросы, на которые их родители ответить не могут, родители должны признать, что действительно этого не знают. Родители могут использовать такие случаи в качестве получения совместного (с ребёнком) опыта обучения. Например, родители могут научить своих детей тому, как получить информацию, которую те ищут, взяв их в библиотеку, открыв для них энциклопедию или страницу в интернете. Для родителей гораздо лучше будет показать своим детям, что они люди и поэтому не могут знать абсолютно всё, чем давать неверные ответы.

- *Постарайтесь, чтобы ваши объяснения были полноценными.* Отвечая на вопросы детей, родители должны постараться дать им столько информации, сколько нужно, даже если тема такова, что, обсуждая её, родители чувствуют дискомфорт. Это не значит, что они должны вдаваться во все возможные подробности. Просто важно, чтобы родители знали, какой объём информации нужен их детям, а затем давали его. Важно, чтобы родители убедились, что информация, которую они предоставляют своим детям, соответствует их возрасту. Также родители должны поощрять детей задавать вопросы. Это поможет выяснить, какую информацию ищут их дети. Если детям не предоставлять достаточно информации, они могут сделать определённые выводы, которые могут оказаться неверными.

Тема 2: «Ошибки семейного воспитания»

Негативные последствия воспитания нередко обуславливают типичные ошибки семейного воспитания – действия (бездействия), которые осуществляют родители в интересах воспитания ребёнка. При этом сами родители негативной роли «воспитательной деятельности» не осознают или делают вид, что не осознают.

К таким ошибкам относятся:

- недооценка роли личного примера родителей;
- отсутствие единства требований в воспитательной деятельности родителей;
- отстранение детей от посильного домашнего труда;

- неумение пользоваться методами воспитания, особенно поощрением и наказанием;
- применение физического наказания;
- отсутствие такта в отношении с ребёнком;
- ссоры родителей в присутствии детей;
- неправильное поведение отдельных родителей в быту (пьянство, скандалы и т. п.);
- переоценка родителями своих воспитательных возможностей;
- неоправданная идеализация своих детей («мой ребёнок самый умный, талантливый, необыкновенный» и т. п.).

Правила, которые помогают найти золотую середину во взаимоотношениях с ребёнком:

- Правила, ограничения, запреты должны быть в жизни каждого ребёнка обязательно!
- Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими!
- Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с потребностями ребёнка!
- Правила должны быть согласованы между взрослыми!
- Требования должны предъявляться дружественным, разъяснительным тоном, но не повелительным!
- Наказывая ребёнка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое!

Как предъявлять требования к ребёнку:

- Отразить его чувства (конечно, я тебя понимаю..., тебе сейчас не хочется..., я знаю, что ты сейчас чувствуешь...).
- Указать способ действия (ты можешь сделать это... (и описать как..)).
- Вселить уверенность в выполнении действий (я уверен, у тебя всё получится, ты, несомненно, сможешь это сделать).

Тема 3: «Детско-родительские конфликты. Конструктивные способы их разрешения» (практикум)

Цель: Осознание родителями собственных ожиданий по отношению к своему ребёнку и его реальных возможностей; знакомство с техникой конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; перестройка неэффективных стереотипов поведения и общения родителей с детьми.

Задачи:

- расширить и уточнить представления родителей об основных особенностях развития личности ребёнка в каждый возрастной период; о причинах возможных отклонений в поведении;
- учить родителей адекватно реагировать на неприемлемые, с их точки зрения, формы поведения детей и строить конструктивный диалог для решения проблемы, находить выход из конфликтной ситуации;
- развивать способность к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми (умение контролировать свои эмоции и их внешнее проявление,

способность к эмпатии и идентификации в процессе межличностного взаимодействия).

Ведущий: Активной стороной в построении семейных взаимоотношений является взрослый человек – родитель. Он целенаправленно организует взаимодействие, направляет его, подчиняя конкретной цели. Важной характеристикой при этом становится то, на что ориентируется родитель, какие условия принимает во внимание при построении взаимоотношений. Наблюдаются существенные различия в их содержании. При построении взаимоотношений можно ориентироваться на собственное состояние, культурные нормы и требования.

Упражнение «Ожидания и возможности». Задание: дописать два списка: I-ый – «каждый ребёнок должен и обязан...», II-й – «любой родитель должен и обязан...». После выполнения родители пишут у каждого списка источники, т. е., как они об этом узнали. Затем делается вывод, о том, что некоторые убеждения и ожидания вредят, мешают, ломают родителей и ребёнка. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, необходимо соизмерять собственные ожидания с возможностями ребёнка.

Упражнение «Смена ролей»: диалог 2-3 минуты в разных позициях. Один участник играет роль ребёнка и сидит (стоит) на стуле, а другой – родитель, усаживается возле стула. Обсуждение и обмен чувствами, Дается понятие дистанции в общении и способ устранения негативных взаимоотношений между родителем и ребёнком через изменение дистанции в процессе общения.

Упражнение «Дерево» и «Восковая палочка». Задание: опишите круг дел (составить список), с которыми ваш ребёнок в принципе мог справиться самостоятельно, хотя и не всегда успешно. Выбрать из этого списка несколько дел и постараться ни разу не вмешаться в их выполнение. В конце одобрить старания ребёнка, несмотря на их результат.

«Снятие напряжения в 12 типах». Обучение родителей навыкам расслабления, успокоения и саморегуляцию через выполнение серии упражнений на релаксацию.

Упражнение «Сильные стороны моего ребёнка»: родители играют роль своего ребёнка и от его имени говорят о его сильных сторонах (3-4 минуты). Затем в парах или тройках идёт обсуждение, как можно использовать эти качества. После все встают в круг, закрывают глаза и говорят по очереди о том, что считают ценным в своём ребёнке, что хотели бы изменить, убрать. Те, кто не хочет говорить вслух, могут проговаривать про себя, передав следующему участнику сигнал – сжать руку.

Упражнение «Когда мне легко и сложно общаться с ребёнком, то я...» (участники по очереди называют свои проблемы, трудности в общении с ребёнком и возможные способы их разрешения). Если возникает заминка, то группа предлагает свои варианты разрешения проблемных ситуаций.

Ведущий (обобщение предыдущих упражнений и вывод): При взаимодействии с ребёнком старайтесь помнить о том, как вы общаетесь с ним. Постепенно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего

ребёнка, позволяйте ему ошибаться. Только тогда он будет взрослеть, и становиться самостоятельным.

Примерные темы и содержание консультаций, рекомендаций, советов для родителей (проблемы детско-родительских отношений)

Тема 1: «Стили семейного воспитания и их влияние на поведение детей»

Семья является интеллектуальным и посредническим звеном передачи ребёнку социально-исторического опыта, и, прежде всего, опыта эмоциональных взаимоотношений между людьми, опыта отношения к явлениям, продуктам жизни. Семья выполняет ряд функций важных для общества, необходимых для жизни каждого человека: воспитательная, репродуктивная, хозяйственно-бытовая, социально-контролирующая, функция организации досуга.

Большое значение в становлении личности ребёнка имеет стиль семейного воспитания. Семейное воспитание – это управляемая система взаимоотношений родителей с детьми, и ведущая роль в ней принадлежит родителям. Существует несколько разнообразных классификаций стилей семейного воспитания. У каждого стиля свои характеристики (взято за основу два критерия: 1) уровень эмоционального принятия ребёнка родителями; 2) уровень контроля со стороны родителей).

Традиционно выделяют четыре стиля семейного воспитания:

- Авторитетный (или демократический);
- Авторитарный;
- Индифферентный;
- Либеральный.

Авторитетный стиль воспитания (или демократический). Название говорит само за себя. Родители в семье занимают лидирующие позиции, являясь авторитетом для ребёнка. Этот стиль характеризуется тёплым эмоциональным принятием ребёнка и высоким уровнем контроля со стороны взрослых. При таком стиле общения родители ориентированы на личность ребёнка, его активной роли в семье, собственной жизни. Ребёнок воспитывается как самостоятельная, самобытная личность. В такой семье практически отсутствуют физические наказания и словесная агрессия, родители стараются использовать логику в общении с детьми, стремятся договориться. Уважают себя и своих детей. Родители обладают хорошим жизненным опытом и несут ответственность за своих детей.

Для родителей, придерживающихся этого стиля, характерны:

- активно-положительное отношение к ребёнку;
- адекватная оценка его возможностей, успехов и неудач;
- глубокое понимание ребёнка, целей и мотивов его поведения;
- умение прогнозировать развитие личности ребёнка.

Последствия. При авторитетном стиле воспитания происходит наиболее гармоничное и разностороннее развитие личности ребёнка. Для детей, воспитанных в подобных семьях, характерны:

- высокая самооценка, самопринятие, самоконтроль;

- умение самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки;
- инициативность и целеустремлённость;
- умение строить близкие и доброжелательные отношения с окружающими;
- способность договариваться, находить компромиссные решения;
- наличие собственного мнения и способность считаться с мнением окружающих.

Рекомендации. Если в вашей семье вам удалось установить такие взаимоотношения, поделитесь своим опытом с другими!

Авторитарный стиль воспитания. Родители, придерживающиеся этого стиля, требуют от ребёнка высоких достижений, наказывают за неудачи, жёстко контролируют, вторгаются в личное пространство ребёнка, подавляют силой, решают за ребёнка, что ему лучше, не интересуются личным мнением ребёнка, не признают его права. «Как я сказал, так и будет», «Я родитель, значит я прав». При этом стиле воспитания ребёнок не имеет возможности проявлять инициативу, так как все вопросы, касающиеся его жизни, решаются родителем единолично, без его участия. Авторитарный стиль воспитания подразумевает решение конфликтов методом «кнута и пряника», запретами и угрозами, а не нахождением компромиссного решения.

Последствия. В подростковом возрасте родительский авторитет теряет свою силу и страх перед родителями, характерный для авторитарного стиля воспитания, исчезает. Поэтому, в таких семьях в этом возрасте часто возникает большое количество конфликтов, дети становятся «неуправляемыми», т. к. все прежние средства воздействия родителей теряют свою силу.

Характерным чертами личности ребёнка, воспитанного в авторитарном стиле, могут быть следующие варианты:

1 Вариант – развитие слабой жизненной позиции:

- потеря чувства собственного достоинства;
- потеря способности принимать решения, отвечать за выбор;
- потеря собственных желаний («чего же Я хочу?»).

2 Вариант – развитие деспотической личности:

- ненависть к родителям;
- решение вопросов только силой (кто сильнее, тот и прав);
- грубое, циничное, деспотичное и хамское поведение и отношение к окружающим;
- повышенная агрессивность и конфликтность.

Рекомендации. Учитывайте позицию ребёнка, его побуждения, желания и переживания. Попробуйте ненадолго поставить себя на его место! Старайтесь давать инструкции в форме предложения, а не распоряжения, приказа. Старайтесь говорить не сухо и отстранённо, а доверительным тоном, эмоционально. Запреты и меры наказания должны быть понятны ребёнку, заранее с ним обсуждены и приняты обоими сторонами (родителями и ребёнком). Любые порицания должны быть адресованы не к личности ребёнка, а к конкретным его действиям. Нельзя говорить «Ты обманщик!», лучше сформулиро-

вать фразу следующим образом: «Мне было очень неприятно, когда я узнала, что в этой ситуации ты сказал неправду». Не входите в комнату ребёнка без стука или в отсутствие хозяина. Не трогайте его личные вещи. Старайтесь уважать личное пространство вашего ребёнка, каким бы оно ни было. Не подслушивать телефонные разговоры. Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д. Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте. Станьте терпимее к недостаткам подростков. Замечайте как можно чаще в вашем ребёнке те достоинства, которые свойственны их натуре.

Индифферентный стиль воспитания. И самый неблагоприятный с точки зрения формирования психики и развития личности ребёнка является индифферентный стиль семейного воспитания. Здесь, к отрицательным характеристикам предыдущего стиля семейного воспитания прибавляется ещё и отсутствие теплоты в отношении к ребёнку. К ребёнку относятся с пренебрежением, игнорируя его эмоциональные потребности. Это случаи, скорее всего, случайного или нежелательного появления ребёнка в семье. Ну, раз уж родился, живи, но не мешай.

Последствия. При индифферентном стиле семейного воспитания возможно развитие у детей эмоциональной отчуждённости, тревожности, замкнутости и недоверия к окружающим. Существует опасность вовлечения детей в асоциальные группы, поскольку родители неспособны контролировать их поступки. Чаще всего, в индифферентных семьях вырастают либо безответственные и неуверенные в себе дети, либо наоборот, неуправляемые и импульсивные. В лучшем случае дети таких родителей всё же становятся сильными, творческими, активными людьми. Формирование личности в таком случае во многом зависит от среды вне семьи.

Рекомендации. Включитесь в жизнь своего ребёнка. Будьте активным участником всех его интересов, проявите инициативу. Составьте чёткую систему запретов, чтобы ребёнок почувствовал грань дозволенности. Обговорите его обязанности и права в семье, дайте поручение по дому, которое закрепится за ним. Проявите «душевную теплоту», говорите «по душам», постарайтесь перевести отношения в дружественные и доброжелательные. Беседуйте с ним на интересующие его темы, таким образом, вы покажете, насколько ребёнок для вас важен. Любите его и не бойтесь ему про это сказать.

Либеральный стиль воспитания (попустительский). При этом стиле воспитания родитель формирует у ребёнка «свободу», самостоятельность и раскованность, позволяет ему делать абсолютно всё, что он хочет, не накладывает никаких ограничений. Родитель не помогает подростку и не мешает, не принимает никакого участия в становлении личности. Либеральный стиль общения предполагает тактику невмешательства, основу которой, по сути, составляют равнодушие и незаинтересованность проблемами ребёнка. Общими особенностями либерального и авторитарного стилей общения, не-

смотря на кажущуюся их противоположность, являются дистантные отношения, отсутствие доверия, явная обособленность, отчуждённость, демонстративное подчёркивание своего доминирующего положения.

Последствия. При либеральном стиле воспитания возможны следующие варианты развития личности:

1 Вариант – свободный, но безучастный:

- неспособность к близости и привязанности;
- безучастность в отношении близких («это не мои проблемы, мне всё равно»);
- отсутствие желания позаботиться о ком-то, помочь, поддержать;
- мало «душевного тепла».

2 Вариант – личность «без тормозов» и «без запретов»:

- хамство и вседозволенность;
- воровство, враньё, распущенность;
- безответственность, неумение «держать слово».

Рекомендации. Поменяйте тактику общения и отношение к своему ребёнку. Постарайтесь восстановить взаимное доверие и уважение. Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка. Помогите ему участвовать в жизни семьи, чётко обозначьте функциональные обязанности ребёнка в семье, свои требования и ожидания. Создайте семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи. Проявляйте «душевную теплоту» к ребёнку, подчёркивайте его важность для вас и исключительность, беседуйте с ним и интересуйтесь его мнением. Помните, что ребёнку необходимо ваше искреннее участие в его жизни!

Далеко не всегда эти стили проявляются в чистом виде в семье. Родители в разных ситуациях могут применять разные стили воспитания. Например, в ситуации конфликта родители действуют методом диктата, а в «мирное время», наоборот – допускают попустительство. Однако такое чередование стилей, такая непоследовательность, также неблагоприятно влияет на ребёнка. В семье необходимо установить единый стиль воспитания, понятный ребёнку, учитывающий его потребности и возможности.

Нельзя однозначно сказать, что только стиль семейного воспитания оказывает влияние на формирование личности ребёнка, тем не менее, вероятность появления тех или иных черт в зависимости от стиля семейного воспитания увеличивается или уменьшается.

Тема 2: «Умей слушать и слышать своего ребёнка»

1. Слушая эмоциональный рассказ ребёнка о каком-то событии из его жизни, поддерживайте разговор уточняющими вопросами («а что было дальше?»). Дайте ему почувствовать, что вы понимаете его состояние и переживание. Выслушайте, затем своими словами повторите то, что он вам сказал. Убедите ребёнка, что вы понимаете его правильно. Когда ваш ребёнок видит, что вы внимательно и с интересом слушаете его, он с большей охотой будет слушать вас, когда вы захотите ему что-то сказать.

2. Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети, уверяют вас, что всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, жестам, тону голоса.

3. Поддерживайте и подбадривайте его без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, погладьте по голове, посмотрите в глаза, возьмите за руку, погладьте по «маминому месту» – между лопатками, чуть ниже шеи. Вообще тактильных прикосновений родителя к ребёнку должно быть не менее 7 в день.

4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на его вопросы. Ваш тон говорит больше, чем слова.

Тема 3: «Правила поведения в общении с детьми»

1. Дайте понять вашему ребёнку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения: «Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».

2. Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут сообщение ребёнку о его самооценки. Стремитесь создавать у вашего ребёнка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь». И только тогда ваш ребёнок будет способен видеть, принимать и уважать вас.

3. Обратите внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

4. В общении с ребёнком уделяйте больше внимание невербальному (неречевому общению). Так вместо того, чтобы категорично сказать слово «нельзя», попробуйте использовать едва заметный жест, взгляд или мимику.

5. Старайтесь высказывать своё отношение к поведению ребёнка без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например: «Саша, Сашенька, сын, сынок».

6. Стремитесь проявлять полную заинтересованность к ребёнку в процессе общения. Подчёркивайте это кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. В общении с детьми помните, что ребёнок имеет право голоса в решении какой-либо проблемы. Поэтому старайтесь советоваться с ним, а не принимайте решение только сами. Например, вместо фразы «Не твоего ума дело...» – скажите: «Как ты думаешь, что для этого нужно сделать? Твоё мнение всем интересно».

7. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.

8. Не допускайте, чтобы ваш ребёнок находился наедине со своими переживаниями. Найдите время и обратитесь к нему: «Я вижу, что тебя кто-то огорчил».

9. Используйте разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности) в общении с детьми. Не забывайте утром попривет-

ствовать ребёнка, а вечером пожелать ему «Спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребёнком, не забывайте поблагодарить его.

Тема 4: «Шпаргалка для родителей»

1. Для того, чтобы существовала эмоциональная связь с ребёнком, проводите с ним вместе какое-то время, чтобы он не ощущал себя покинутым и одиноким.

2. Установите доверительные отношения с ребёнком, прежде чем переходить к нотациям и сложным темам бесед.

3. Не отказывайте ребёнку в общении с вами, даже если для этого нужно будет отложить дела!

4. Для сохранения эмоционального контакта крайне необходимо общение. Общайтесь с ребёнком на интересующие его темы, изучите молодёжную субкультуру, читайте их журналы, чтобы быть «продвинутыми». Тогда ребёнок почувствует, что он и его мир вам интересны, он станет больше доверять вам. Только ни в коем случае не критикуйте молодёжные движения, стили, музыку, моду в присутствии подростка. Вы можете потерять нить общения с ним.

5. Никогда не обсуждайте личность ребёнка и его поступки в присутствии других людей, особенно друзей или сверстников. Они не любят, когда их с кем-то сравнивают, ставят других в пример. Это расценивается как посягательство на его личность.

6. Ребёнок должен чувствовать себя полезным. Дайте ему возможность почувствовать себя помощником в каком-то общем семейном деле.

7. Не злоупотребляйте своей любовью и заботой. Старайтесь не прожигать за него жизнь. Фразы «Я лучше знаю, как тебе поступить» или «Я делаю это ради тебя, потому что люблю тебя» неискренни и не воспринимаются подростками.

8. Никогда не оскорбляйте подростка. Когда ребёнок слышит от родителей враждебные, резкие, грубые слова, он сохраняет обиду на всю жизнь. Уж очень тонко устроены психика подростка и его восприятие окружающего.

9. Родители, злоупотребляющие своей властью физически, шлёпая, толкая, избивая детей, могут причинить вред физическому и психическому развитию, а ещё больший вред – эмоциональному развитию подростка, что значительно осложнит его взрослую жизнь.

10. Помните, подросток – не ребёнок. Он находится на стадии перехода ко взрослой жизни, его основные качества – независимость и самоопределение.

11. Подросток хочет быть частью семьи и в то же время быть независимым от семьи. Часто это выражается как потребность в личном пространстве. Выделение личного помещения и возможность его самостоятельно оформить

– вот те желания подростков, которые способствуют формированию чувства независимости.

12. Подростки нуждаются в эмоциональной независимости. Когда вы спрашиваете девочку-подростка о каком-нибудь её друге, она обвинит вас в том, что вы лезете не в своё дело. Это не означает, что она от вас что-то скрывает. Это говорит лишь о том, что, не раскрывая родителям своих чувств и мыслей, она утверждает свою эмоциональную независимость. Родители должны уважать подобный настрой подростков.

13. Подростка необходимо поддерживать. И одним из способов поддержки является похвала. Только одним из факторов похвалы должна быть искренность, а другим – то, что похвала должна быть конкретной. Если родители не могут похвалить подростка за результаты или конкретные действия, то необходимо оценить его старание.

14. Важная область подростковой независимости – это их музыкальные вкусы. Подростки выбирают свою музыку. Нет в подростковой культуре ничего важнее, чем музыка. Музыка способна тронуть сердце и душу человека. Родитель, который критикует музыку, выбранную подростком, косвенным образом критикует и самого подростка.

Тема 5: «Трудный подросток»

Переходный возраст по праву считается сложным. Организм ребёнка начинает перестраиваться, меняется гормональный фон. В это время некоторые отделы головного мозга функционируют особенно активно, что не только заставляет подростка ясно и много мыслить, но и делает его неусидчивым, гиперактивным, эмоционально неустойчивым. Стартует становление личности. Ребёнок начинает поиск своего я, задумывается об окружающей его реальности: для этого периода характерно желание изменить мир. Наблюдаются перемены и во внешности: под влиянием гормонов может ухудшиться состояние кожи и волос, что способно вызвать у подростка комплексы. Поэтому винить ребёнка, переживающего переходный период, в перепадах настроения не стоит: это от него не зависит.

Но все ли подростки – трудные? На самом деле это достаточно ёмкий термин, толковать который можно по-разному и весьма широко. В целом считается, что поведение трудных подростков – это впадение в крайности. Такой ребёнок просто неуправляем, родители и учителя не имеют для него никакого авторитета. Он ведёт себя излишне вызывающе и даже способен нарушить закон (возможно, он уже это делал не раз). Этим детям присущи вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), они рано вступают в половые отношения, любят наряды, привлекающие внимание, возможно, прилегают к каким-либо субкультурам. Школа для трудных подростков – это место, куда они ходят пообщаться со сверстниками, учёба их мало интересует. Конечно, не обязательно все эти признаки в полном количестве сочетаются в одном ребёнке, но какая-то часть непременно присутствует.

Воспитание трудных подростков дело не простое. Прежде чем разобратся, какую тактику следует избрать родителям, необходимо понять два важных фактора: как и зачем подросток становится трудным. И кто в этом виноват. А виновата во всех случаях семья. Именно от воспитания зависит, каким будет ребёнок в переходном возрасте.

Причины «трудности» подростка могут быть следующими:

- он растёт в неполной семье и лишён возможности наблюдать за примерами построения полноценных и гармоничных отношений;
- у мамы и папы сложные отношения друг с другом или они в разводе, и каждый из них пытается «перетянуть одеяло» на свою сторону;
- эмоциональная связь между родителями и их чадом отсутствует;
- мама и папа считают, что все достижения ребёнка – исключительно их заслуга, если бы не они, он бы ничего не добился, и не забывают регулярно напоминать об этом сыну или дочери;
- родители мало занимались своим чадом или не занимались им вовсе, поручив эту задачу школе, бабушкам-дедушкам или улице;
- родители, напротив, слишком много занимались ребёнком, он единственный, что их интересует в жизни, и все свои усилия они направляли и направляют исключительно на него;
- маленького человечка жестоко наказывали, причём мера наказания не соответствовала провинности;
- в семье применяются разные подходы воспитания (например, мама говорит одно, папа – противоположное, или в воспитании старшего ребёнка и младшего ребёнка применялись разные принципы) и у чада, говоря языком подростков, «едет крыша» от обилия и противоречивости информации;
- родители не смогли подружиться со своим ребёнком;
- мама и папа пытаются компенсировать недостаток внимания со своей стороны дорогими подарками.

Суммируя все вышесказанное, можно прийти к выводу, что поведение трудного подростка:

- является подражанием взрослым (если мама и папа ругаются или даже дерутся, то вряд ли их чадо будет в свободное время читать стихи хорошо поставленным голосом);
- обусловлено непониманием, чего от него, собственно хотят;
- является результатом недостатка заботы и внимания (любой его поступок – это мольба о том, чтобы родители, наконец, обратили на него внимание и показали, что он им нужен).

Таким образом, все действия для того, чтобы в вашей семье никогда не узнали, что такое проблемы трудных подростков, должны осуществляться с ранних лет ребёнка. Он должен чувствовать, что мама и папа – это его друзья, что они всегда помогут. С ним нужно много разговаривать, интересоваться его проблемами. А когда начнётся переходный возраст, необходимо объяснять, что с ним происходит, и как с этим справляться. Но что делать, если ребёнок уже успел стать трудным подростком?

Работа с трудными подростками должна осуществляться с помощью психолога. Ведь родители уже успели наделать немало ошибок в воспитании, что и привело к такому плачевному результату. И далеко не во всех случаях они способны исправить их самостоятельно. Мама и папа должны признать свою вину и понять, в чем конкретно были допущены ошибки, чтобы избежать их впоследствии. Также родителям следует быть готовыми к тому, что психолог будет работать не только с их ребёнком, но и с ними. Ведь проблемы начались из-за того, что в семье было что-то не так.

Хороший специалист всегда способен оказать квалифицированную помощь трудным подросткам и их родителям. Поэтому не следует пренебрегать общением с ним – в противном случае ситуация может окончательно выйти из-под контроля. Трудный подросток нуждается в своеобразном подходе или тонком манипулировании личностными качествами, которые предполагают установление доверительных отношений. Причём данный шаг обязателен и не должен быть озвучен прямым текстом. На разных возрастных этапах такая информация может восприниматься личностью по-разному, от осознания необходимости психологической поддержки, до полного отрицания факта проблемы. Именно поэтому, главным в процессе работы с детьми и подростками, является выявление причины данного поведения и только после этого – следствия возникающего процесса.

Отличия между понятиями воспитание и развитие личности, неотличимые и связаны между собой, поэтому следует действовать поэтапно и рассмотреть следующие возможности:

1. Проблема семьи. Не обманывать себя и посмотреть на те жизненные обстоятельства, которые привели, или возможно могли привести, к проблеме. Попробуйте решить возникшие проблемы в своей семье. Именно этот момент не рассматривается первым, а в некоторых случаях именно он и является отправной точкой всех проблем воспитания и поведения подростка.

2. Окружение. Социокультурные связи в обществе накладывают отличительные черты на поведение подростка. Они могут проявляться как в реальной жизни, так и в виртуальном общении, что для нашей страны ещё большая редкость.

3. Привычки или же нервные расстройства. Они могут выражаться самым неожиданным образом.

4. Комплексы. У многих подростков это самая веская причина неконтролируемого поведения.

5. Депрессия, которая возникла, например, из-за комплексов.

Групповые факторы, классифицировать которые по определённому типу, не будучи профессиональным психоаналитиком, невозможно и главное – не требуется. В случае более серьёзных проблем решать их должны специалисты – психиатры.

Установление доверительных отношений в кругу семьи. Если вы много работаете и не уделяете достаточное время вашему сыну или дочери, то влияние субкультур может полностью изменить характер их личности. При этом страдает обучение и личные взаимоотношения, вследствие чего подросток

замыкается в себе. Вы должны, незаметно для него, установить связь по интересам, что может быть проблематичным ввиду возраста ребёнка и его увлечениями. Необходимо постепенно восстанавливать взаимоотношение с ним, форсирование ситуации приведёт лишь к её усугублению.

Друг, подруга или товарищ. Это будет второй этап постепенного налаживания доверительных взаимоотношений, при котором у вас будет определённый авторитет и ваш ребёнок захочет поделиться с вами своими проблемами. Данный подход необходим, несмотря на любую сложность возникших проблем, поэтому не пренебрегайте данным пунктом.

Изменение взглядов. Вы должны относиться к подростку согласно его возрасту или даже превышая его. Не стоит обращаться с ним, как со школьником. Именно это не вызовет мгновенного отторжения и испуга ответственности за свои действия.

Воспитание. Необходимо проявить себя как главу семьи и показать ошибки подростка и к чему это может привести. Лучше всего использовать наглядные примеры из понятных ситуаций. Наказание на данном этапе не применяется, так как есть возможность того, что оно не понадобится в принципе. Спокойная, уверенная речь в некоторых случаях действует намного лучше криков и оскорблений.

Наказание. Вы должны подобрать нужный момент для оправданного наказания. Причём оно является лишь дополнительной мерой. Если вы сформировали свой авторитет, то любые ограничения и меры морального воздействия, применённые к подростку, будут адекватной мерой за его проступки. Важным воспитательным фактором является показать подростку ответственность за свои действия. Именно это и является целью наказания, что поможет осознать, как устроено общество.

Трудный подросток? Почему он такой? Обычно определение «трудные» относится к тем детям, которые не только плохо учатся, но и при этом также глубоко нарушают требования школьной дисциплины, правила поведения на улице и в общественных местах. Три личностных недостатка – эгоистичность, лень и лживость создают в подростковом возрасте психологическую предпосылку трудновоспитуемости.

Характер поведения взрослых отражается на поведении ребёнка. Трудности в воспитании не возникают вдруг, неожиданно и сразу в подростковом возрасте. Очень важно умение родителей поддерживать, культивировать в ребёнке всё хорошее и противодействовать плохому, предупреждать закрепление негативного. Всё это далеко не просто и требует от родителей и педагогов обширных знаний, в первую очередь, в области психологии и педагогики. Главное правило в воспитании трудных детей – стремление к сотрудничеству. Важно бороться с трудным ребёнком, а вместе с ним за то хорошее, что есть в нём.

Средств воспитания бесчисленное множество: слова, жесты, мимика, действия и поступки, тон, способ выражения того или иного требования, отношение к ребёнку, собственное поведение. Чтобы найти верные способы воздействия в конкретном случае, необходимо всю информацию о ребёнке

тщательно анализировать, продумывая свои действия на несколько ходов вперёд.

Очень важно уметь контролировать свои эмоции, сдерживать гнев или негодование. Находить обходные пути для выражения отрицательных эмоций. Можно использовать следующие способы борьбы с собственной раздражительностью: сосчитайте до 10, глубоко вздохните или выйдете из комнаты, остыньте; не торопитесь обвинять или делать резкие суждения, постарайтесь быть объективными к ребёнку. Нужно помнить, что «трудные» подростки, как правило, озлоблены, черствы, жестоки, недоверчивы к людям. У них отсутствует совесть, чувство вины.

Советы родителям:

- Почаще улыбайтесь! Даже тогда, когда не хочется. Дети не должны нас видеть злыми и мрачными, без улыбки, обращённой к ним.

- Дорожите каждой минутой, прожитой вместе с ребёнком! Смотрите, слушайте, изучайте его, «пропитывайтесь» им, узнавайте его. Почаще смотрите на своих детей, когда они спят.

- Чаще смотрите в глаза ребёнку и почаще хвалите ребёнка: «ты красивый, молодец, умница, хороший, все тебя ждали».

- Не «воюйте» с детьми. Умейте прощать детей и просить у них прощения. Первыми идите на примирение.

- Почаще говорите слово «можно». На ваших глазах, с вашей помощью, чтобы всё это было можно, зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно.

- Иногда (редко) балуйте своего ребенка.

- Не торопите своих детей расти.

- Относитесь к ребёнку как к равному себе, уважайте его побуждения – дети имеют право быть такими, какие они есть.

- Доверяйте своему ребёнку.

- Не выясняйте своих отношений при ребёнке.

- Нравственная чистота перекликается с чистотой комнаты, где живёт ребенок.

- Приказать можно не только с помощью палки, но и просьбой и ласковым взглядом.

- Самое главное: наше собственное поведение остаётся самым мощным способом воздействия на ребёнка – будем во всём примером!

Приложение 16

Рекомендуемый перечень коммуникативных игр и коррекционных упражнений (работа с родителями)

«*Мой ребёнок*» (на формирование представления родителей об индивидуальных особенностях развития ребёнка). Родителям предлагается на листе, в течение 2 минут, продолжить фразу «Мой ребёнок...» (в разных вариантах). Затем они смотрят на качества, которые они написали. Просим обвести те из них, которые сейчас беспокоят, не нравятся, те, что хотелось бы изменить.

«*Родители, какие они?*» (на рефлексию личностных качеств родителя). Каждый берёт лист бумаги и в течение 2-х минут пишет определение к фразе: «Родители, какие они...». По окончании работы тексты зачитываются, участники составляют портрет родителя (часто идеализированный и многогранный) Обмен мнениями.

«*Ребёнок, какой он?*» (на рефлексию восприятия личностных особенностей ребёнка. Выполняется аналогично предыдущему (обычно для родителя его ребёнок уникален и неповторим). Обмен мнениями.

«*Клубочек*» (на рефлексию родительских чувств по отношению к ребёнку). Участникам предлагается произнести имя, ласковые слова, которыми называют ребёнка в семье, при этом перекатывая клубочек друг другу. Упражнение повторяется 2-3 раза. Актуализация чувств.

«*За что я себя люблю, за что я себя ругаю*» (на рефлексию собственных чувств и самоотношения). Поделить лист на две половины. В течение 2-3 минут занести в колонки одобрительные и осуждающие высказывания. По окончании упражнения проанализировать, в какой колонке высказываний больше, а в какой меньше. Актуализация чувств. Обсуждение.

«*Что меня огорчает в моём ребёнке, так это...*» (на рефлексию восприятия негативного в личности, в поведении ребёнка и актуализацию чувств). Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Обсуждение.

«*Что мне нравится в моём ребёнке, так это...*» (на рефлексию позитивного отношения к личности ребёнка и рефлексию родительского чувства). В течение 2-х минут родители пишут положительные качества, имеющиеся у ребёнка. По окончании упражнения написанное зачитывается. Участники делятся своими чувствами и переживаниями.

«*Коршун и ягнёнок*» (на выбор позиции, возможность прочувствовать и осознать эмоциональное состояние родителя и ребёнка в каждой из ролей). Разделившись попарно, участники поочередно находятся в позиции «коршуна» и «ягнёнка». «Коршун» стоит, а «ягнёнок» сидит. Обсуждается любая произвольная тема. В конце упражнения обсуждаются вопросы: «Что чувствует «ягнёнок» и что «коршун»?», «Какая позиция предпочтительнее?», «В какой позиции чаще находится ребёнок, в какой родитель?».

«*Отчего вы / ваши дети бываете счастливы?*» (на рефлексию позитивного эмоционального состояния родителя, ребёнка и актуализацию состояния общего эмоционального подъёма; рефлексию родительских чувств и чувств ребёнка). Родителям предлагается ответить на вопросы: «Отчего вы бываете счастливы?», «Отчего счастливы ваши дети?» Для этого следует разделить лист бумаги пополам (для каждой номинации). Упражнение выполняется 5

минут. Далее, анализируя совпадение моментов счастья детей и родителей, каждый участник отвечает на вопрос: «Возможно ли общее счастье?» Обмен мнениями, впечатлениями.

«*Пиктограмма*» (на рефлексию характера отношения к ребёнку). Участникам предлагается зарисовать ассоциативные образы на прочитанные 10 слов: гроза, радость, весенний день, счастье, праздник, ребёнок, разлука, горе, беда, болезнь. Каждый обращает внимание на резкие линии в рисунках 1, 7, 8, 9, 10 и округлые, плавные во 2, 3, 4, 5 рисунках. Особое внимание 6-му рисунку – форма линий говорит об отношении к ребёнку. Иногда этот невербальный сигнал заставляет задуматься и, возможно, открыть что-то новое для себя в характере отношения к ребёнку. Психологически одобряемое, принимаемое выражается в плавных линиях; не одобряемое, не принимаемое – в резких, угловатых.

«*Нельзя*» (на рефлексию чувств ребёнка на родительские запреты - реакция взрослого на потребность ребёнка в познании окружающего мира). Один из участников – «ребёнок» – сидит на стуле в центре круга. Ведущий, говоря об этапах развития ребёнка и его познавательных потребностях, поочерёдно связывает шарфом руки («нельзя трогать»), ноги («нельзя туда ходить»), далее завязываются уши («не слушай, это не для твоих ушей») и, наконец, – глаза («не смотри, это нельзя смотреть детям»). Часто говорим: «Помолчи!» (завязывается рот). Ведущий спрашивает «обязанного», что он при этом чувствует. Высказывания родителя-«ребёнка» позволяют другим участникам понять, осознать и сопережить весь негатив родительских запретов. Обмен мнениями.

«*Скульптура семьи*» (на рефлексию взаимоотношений в семье, анализ собственных чувств и эмоционального состояния, на приобретение эмоционально-чувственно опыта). Каждому участнику предлагается создать скульптуру семьи. В «скульптуре» может участвовать любое количество персонажей, значимых для «скульптора». Ведущий зарисовывает схему «скульптуры» и обозначает каждого конкретного персонажа, называемого «скульптором». Посредством вопросов: «Почему ты поместил того или иного персонажа на это место?», «Какие чувства ты испытываешь в связи с этим?» и др., возможно создание условий для прочувствования и осознания участником его отношения к членам семьи.

«*Идеальный родитель*» (на рефлексию собственных чувств и чувств ребёнка). По желанию, один родитель – «родитель», другой – «ребёнок». Разыгрывается любая ситуация. Например, ребёнок приходит домой, получив «двойку». Начинается диалог «родителя» и «ребёнка». Группа и ведущий не только следуют за их разговором, но и обращают внимание на невербальные знаки: позу, жесты, движения тела, мимику. После окончания упражнения участники диалога отвечают на вопрос: «Что каждый чувствовал, находясь в своей роли?», «Какие переживания испытал?», «Что подумал?» Обсуждение.

«*Почувствуйте себя ребёнком*» (на оживление прошлого эмоционально-чувственного опыта, на рефлексию чувств). Сесть удобно, закрыть глаза, вспомнить своё детство: каким оно было, что больше всего радовало, что

больше всего обижало или огорчало. Упражнение выполняется 3 минуты. После этого участникам предлагается отреагировать свои чувства.

«Диалог» (на рефлексии чувств и эмоционального состояния). Упражнение в парах. Родителям (либо родитель и ведущий) предлагается вести диалог в течение 4-х минут, меняя позиции по сигналу: 1 мин. – стоя спиной друг к другу; 1 мин. – один участник сидит, другой – стоит; 1 мин. – участники меняются местами; 1 мин. – участники сидят друг против друга. После выполнения участники анализируют своё состояние в зависимости от позиции общения.

«Золотая середина» (на рефлексии доминантного или ведущего принципа (фона) во взаимоотношениях с ребёнком). Каждый участник письменно перечисляет свои требования и запреты по отношению к ребёнку: 1-й: «Я запрещаю ребёнку...»; 2-й: «Я разрешаю, но ставлю условия...»; 3-й: «Я не разрешаю, но иногда уступаю...»; 4-й: «Я разрешаю...». Участники анализируют, что доминирует: запреты, ограничения, уступки или разрешения.

«Перифразирование» (на рефлексии коммуникативного умения активно слушать). Представляется следующая ситуация (эта или любая другая): дочь идёт на дискотеку. Дочь: «Я пошла. Когда вернусь, не знаю». Мать: «Ты пошла на дискотеку?» Дочь: «Да». Мать: «Когда придёшь, не знаешь?» Дочь: «Не знаю, ну, когда кончится, тогда и приду». Мать: «Хорошо, я буду волноваться» и т. д. Суть: возвращение в утвердительной форме того, что вам поведал ребёнок через «Я-чувственное» сообщение. Обсуждение в группе: «Что происходит?», «Что способствовало эффективному общению?» Обмен впечатлениями.

«Слушать по-другому» (на рефлексии и диагностику ошибочных типов высказываний). Родителям предлагается несколько диалогов. Вариант 1: Дочь: «Никогда не пойду больше к зубному!». Мать: «Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб». Дочь: «Я больше не выдержу. Знаешь, как было больно!». Мать: «Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов». Дочь: «Тебе хорошо говорить. Тебе так не сверлили! И вообще, ты меня не любишь!». Мать: «Не говори глупостей!». Вариант 2: Сын: «Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе». Мать: «Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, да и сам виноват». Сын: «Пусть другой сидит, а я не хочу. Это несправедливо. Петров слабее меня, а его поставили играть!».

«Тет-а-тет» (на приобретение нового эмоционально-чувственного опыта, на рефлексии чувств с приёмами и способами выхода из конфликтных ситуаций). Один из участников – «ребёнок», остальные – «взрослые» (родители). «Ребёнок» в комнате. «Родители» (взрослые) выходят из комнаты, получают инструкцию от ведущего о способе речевой коммуникации в конфликтной ситуации с «ребёнком». Проблема может быть любой. Например, ребёнок не убрал в своей комнате, родитель разговаривает с ним на эту тему. «Родитель» может вести разговор в различной стратегии (позиции). «Ребёнок» ему отвечает соответственно.

Каждому из «родителей» задаётся определённая позиция:

а) «Агрессия» – проявление авторитаризма (например, «Ты почему не убрал? Молчать, когда с тобой говорит старший! Пока я тебя пою, кормлю, одеваю, будь добр прибраться!»).

б) «Нулевая позиция» – безразличие и отчуждение (например, «Дело твоё, что хочешь, то и делай. Ты сам по себе, я сам по себе. Это твои проблемы»).

в) «Подкуп» – предполагает манипулирование с предоставлением тех или иных благ (например, «Если ты..., то...»).

г) «Компромисс» – предполагает договор о взаимных обещаниях (например, «Давай договоримся, я сделаю..., а ты...»).

д) «Я-подход» – предполагает личную заинтересованность в человеке с употреблением «Я-высказываний» (например, «Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Чем я могу помочь? Я беспокоюсь за тебя»).

Родители проигрывают эти способы общения в конфликтной ситуации. После выполнения упражнения каждый участник рассказывает о чувствах, переживаниях, ощущениях, которые испытывал в своей роли. Группа выбирает самый конструктивный стиль общения из представленных пяти. Ведущий кратко характеризует стиль общения, называя его, а также описывает возможную реакцию ребёнка на предъявление той или иной позиции.

Приложение 17

**Серия коммуникативных игр и коррекционных упражнений
(работа с детьми и подростками – индивидуально и в группе)**

Общие задачи: создавать условия для раскрытия личности несовершеннолетнего, возможности проявить себя, свои чувства и эмоции в процессе межличностных коммуникаций; обучать приёмам самопознания и самоанализа своих чувств, навыкам управления эмоциями и предотвращения конфликтных ситуаций; развивать толерантность; содействовать восстановлению межличностных отношений с родителями, другими членами семьи.

- «Неожиданный звонок»;

- «Тумба-Юмба»;

- «Случай в лифте».

«Изменяю себя сам» (на формирование умений и навыков самоанализа своего поведения; на мотивацию изменений себя и повышение самооценки).

Описание: взять лист бумаги и руками «вырвать» фигуру человека. После того как фигурка человека готова, надо его ругать, критиковать и называть его отрицательные стороны, при этом на каждую отрицательную сторону делать сгиб на человеке, как бы сворачивая его в трубочку, чётко помечая углы сгибов. После того как все «ругательства» закончились или человек был весь «скручен», надо хвалить этого человечка и называть его положительные черты и качества, при этом раскручивая его сгиб за сгибом.

Рефлексия:

1. Что было легче ругать или хвалить?

2. Когда вы были более разнообразны и находчивы, когда хвалили или ругали?

3. Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человека полностью?

4. Каким в итоге получился человек от первоначального человечка до поломанного?

5. Достаточно ли его похвалили?

6. Чему учит это упражнение?

«Рукопожатие или поклон» (на развитие толерантности, уважительного отношения друг к другу).

Описание: участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Группе необходимо рассказать о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратный поцелуй поочерёдно в обе щеки (Россия);

- лёгкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);

- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);

- лёгкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);

- лёгкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);

- поцелуй в щёки, ладони лежат на предплечьях партнёра (Испания);

- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);

- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);

- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

Предложить группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнёра, стоящего справа. Потом идёт по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя своё имя.

Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д. Игра помогает создать атмосферу толерантного отношения друг к другу. Кроме того, участникам наверняка будет интересно по-разному приветствовать своего собеседника. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

«*Правда или ложь?*» (на создание атмосферы открытости и сплочённости собеседников).

Описание: участники садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Участникам предлагается написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трёх фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных участников. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

«*Лабиринт*» (на формирование чувства доверия к собеседнику).

Описание: группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнёра в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому».

Первая устная команда обозначает вход в лабиринт – «Прямо!»; далее – «Направо!» или «Налево!». Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180° и мысленно выйти из него. «Заводящий» по своей схеме контролирует путь партнёра. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями. В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (например, чётные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть – выводить из лабиринта.

В ходе обсуждения результатов следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый участник в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идёт по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти дви-

жения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

«Пожелания» (на создание доброжелательной, дружелюбной атмосферы).

Описание: все участники сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящему рядом (или любому другому участнику, на свой выбор). Ведущий также высказывает своё пожелание, но в конце круга и всей группе.

«Компакт-опросы» (на повышение уровня коммуникативных навыков).

Описание: участники выбирают себе социальную роль (директор лица, домохозяйка, бомж и др.) и садятся в центр круга. Остальные участники задают всем трём один и тот же вопрос. Каждый из сидящих в центре должен ответить на этот вопрос в соответствии со своей социальной ролью (через 3 секунды после конца вопроса). Причём, каждый из отвечающих предварительно определяет объём своего высказывания (1, 3, 10 предложений).

«Я хочу тебе подарить» (на установление в группе психологического климата).

Описание: ведущий обращается к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и называет то, что он хочет подарить этому человеку. И так дальше по кругу.

«Телепатия» (на развитие навыков невербального общения).

Описание: группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому – «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» – проникнуть в то, на чём сосредоточено внимание его партнёра.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьёзно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьёзную работу. Конечно, дело тут не в телепатии – её может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнёра – дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.

«Я на твоём месте» (на развитие чувства эмпатии). Одним из фундаментальных механизмов человеческого взаимопонимания является рефлексия – способность представлять себя на месте другого человека, мысленно видеть и «проигрывать» ситуацию за него.

Легенда: «Потерявшие друг друга в незнакомом городе люди встречаются на центральной площади. Преступник оставляет драгоценности на самом видном месте в надежде, что все бросятся на поиски тайников, и лишь выдавшие виды детективы находят их там, где искать никому не приходило в голову. Соперники «сверлят» друг друга глазами – каждый понимает, чего хочет другой, но понимает также и то, что другой понимает это».

Вам это знакомо? Умение ставить себя на место соперника или партнёра, принимать за него наиболее вероятные решения и согласовывать с ним свои собственные действия, учитывать его попытки «думать за тебя» и действовать с поправкой на это «думанье» – всё это необходимо.

Описание: участники делятся на пары. Один из пары вспоминает случай из жизни или литературную историю / игровую ситуацию; второй участник начинает разговор со слов «Я на твоём месте...» и продолжает, как бы он поступил в данном случае. В конце упражнения проходит рефлексия.

«Зеркало» (на установление психологического климата).

Описание: участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

Участники, работающие за «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнёра и схватывают логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» и копировать его движения становится всё легче, и всё чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряжённых отношений между партнёрами.

«Любящий взгляд» (на развитие навыков невербального общения).

Описание: из числа участников выбирается водящий. Он выходит из помещения. Сидящие в комнате выбирают 3-х игроков, которые будут смотреть на водящего «любящим, ласковым взглядом». Игрок, вошедший в комнату должен догадаться, кто из участников смотрит на него любящим, ласковым взглядом. Затем выбирается следующий водящий.

«Анабиоз» (переход от отчуждённости к контакту).

Описание: участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погружённое в анабиоз существо – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – выволить партнёра из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Всё, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Примечание: Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнёры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное ощущение: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, и, словно по незримому каналу, переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли «реаниматоров», участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции.

«Он – эмоция» (на овладение способами психологической защиты).

Описание (инструкция): возьмите карточки с обозначением эмоций. Для игры используйте только слова, обозначающие эмоцию (например, слово «грусть»). А теперь посмотрите на участников и «подберите» одного из них к этому слову. Кто подходит? Кто внутренне «похож» на это слово? Чей образ здесь и сейчас соответствует данному эмоциональному состоянию?

Возьмите наугад следующую карточку (например, на ней будет написано слово «радость»). Посмотрите, кто из присутствующих своим мироощущением, характером, отношением к себе и людям олицетворяет это слово?

Смысл игры в том, что по её завершению участники начинают лучше понимать окружающих, их настроение, состояние, индивидуальные особенности и т. д.

«Я – эмоция».

Описание (инструкция): подберите к самому себе 2-3 карточки, которые в наибольшей степени соответствуют вашему состоянию, настроению, характеру. Отложите их в сторону. Затем выберете карточки, отражающие индивидуальность «идеального человека», такого, каким вы хотели бы быть. Сравните две группы карточек, чем они отличаются и в чём их сходство?

Игру можно усложнить, если вы попросите другого участника подобрать несколько карточек, отражающих, по его мнению, ваш образ. Через его восприятие вы получите «зеркало», т. е. увидите себя со стороны. Вы можете также пригласить поиграть семью (мать и дочь, мать и сына и т. д.).

Если подбор карточек вашим партнёром вызвал у вас удивление или даже замешательство, спросите, почему он выбрал именно эти карточки. Можно не согласиться с его выбором и предложить свои варианты. В любом случае эта увлекательная игра поможет вам «натолкнуться на самого себя», почувствовать реальность своего внутреннего мира, своих настроений, эмоциональных состояний, подумать о самом себе и получить оценку значимых для вас людей.

«Каким я тебя вижу» (на развитие умения выслушать собеседника).

Описание: игроки объединяются по двое и разговаривают друг с другом в течение 3 минут. Цель такой беседы – произвести некоторое впечатление на собеседника. После этого участники снова собираются вместе. Ведущий говорит: «Когда мы встречаем нового человека и общаемся с ним хотя бы парой слов, то получаем первое впечатление о его личности. Я предлагаю вам представить группе своего партнёра. Но это должно быть сделано необычным образом. Ещё раз подумайте о человеке, с которым вы сейчас беседовали. Теперь припомните какой-нибудь образ, который передавал бы ваше впечатление от этого человека. Представьте своего партнёра группе, назвав его имя и тот образ, который, на ваш взгляд, ассоциируется с ним. Можно, например, сказать: «Михаил напоминает мне плюшевого медведя, поскольку излучает дружелюбие. Во время беседы с Михаилом я получил большое удовольствие!».

Примечание: данная игра способствует созданию весёлой и благодушной атмосферы. Обязательно отметьте, какие разные образы находят участники и как оригинально они обосновывают свои ассоциации.

«Мнение обо мне»

Описание: каждый участник сможет услышать мнение других о себе («социальное эхо»). Для выполнения понадобятся бумага и карандаши по числу участников. Последовательность выполнения:

1. Каждый участник пишет своё имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются остальным участникам.

2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.

3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.

4. Те же действия повторяют ещё раз.

5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник может высказать своё мнение по следующим вопросам:

- удивил ли меня чей-либо отзыв?
- считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?
- хочу ли я ответить на заданный вопрос?
- как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?
- как я хочу выглядеть в группе?
- моя восприимчивость – это, скорее, достоинство или недостаток?

Вы можете прочитать комментарии, написанные на всех листах, а затем пригласить участников к обсуждению игры. Данную игру можно организовать не только с группой подростков, но и с семьёй.

«Поставь себя на место другого» (на развитие умений предотвращать конфликтные ситуации при общении с окружающими).

Описание: участникам предлагается вспомнить какой-либо недавний конфликт (например, в семье), который возник по их собственной инициативе. Затем участники, по просьбе ведущего, закрывают глаза, стараясь расслабиться, и представляют себя на месте того, с кем они конфликтуют.

Ведущий: «Представили? Внутренне, про себя, каждый должен спросить у своего воображаемого собеседника, какие впечатления он получил от общения с вами? Подумайте, что бы мог о вас сказать ваш собеседник. Затем проиграйте в своём воображении вашу беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнёра приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Прежде всего, изменилась ваша внутренняя позиция. Да или нет? В идеале, вы должны быть подготовлены к беседе и должны быть настроены на равноправное общение и полноценный диалог (т. е. уметь слушать собеседника и учитывать его мнение, давать возможность ему высказаться, внятно выражать свои мысли и т. д.).

«Учимся понимать друг друга»

Инструкция:

1. Участники ходят по комнате в произвольном ритме. По сигналу ведущего «Стоп!» они должны остановиться и встать перед тем участником, который оказался ближе всего. Не говоря ни слова, игрок пытается почувствовать, как внешний облик другого человека (положение тела, мимика лица, частота дыхания, выражение глаз) воздействует на них. Они должны ощутить эмоциональное состояние другого участника и мгновенно оценить своё собственное.

2. Через полминуты партнёры делятся впечатлениями, которые получили друг о друге. На выполнение задания отводится 2 минуты.

3. Члены группы продолжают прогулку по комнате. Дайте им возможность попробовать себя ещё в двух или трёх встречах.

4. Обсудите итоги игры, дав участникам возможность ответить на следующие вопросы:

- почему людям важно учиться понимать язык тела?
- насколько хорошо удалось понять того или иного игрока?
- в какой мере каждый сумел без слов почувствовать внутренний мир своих партнёров?

«Имя и эпитет» (на самораскрытие, развитие интуиции и умений понимать и принимать самооценку окружающих).

Описание: каждый участник описывает себя с помощью трёх прилагательных (подбирает и записывает три эпитета, характеризующих его как личность, но делает это так, чтобы другие не видели). Соберите листы бумаги и поочередно читайте записи. Участники пытаются угадать, кто охарактеризовал себя подобным образом. При этом высказывающий соображения участник должен обосновать свою позицию, а также выслушать мнения других участников, которые могут соглашаться с его доводами либо опровергать их и выдвигать собственные.

При выполнении задания важно порекомендовать участникам не стремиться сразу быть узванными (так они смогут получить больше информации о том впечатлении, которое сложилось о них в группе).

Варианты: 1) попросить участников дать описание своему настроению, также пользуясь только тремя прилагательными; 2) предложить участникам выбрать цвет, наиболее подходящий к их настроению.

«Резервуар» (на развитие умения понимать собеседника; совершенствование неререфлексивного слушания).

Инструкция: в беседе со взрослым (например, с родителем, старшей сестрой или братом, любым другим родственником), находящимся в состоянии возбуждения или обиды на вас, сыграйте роль «пустой формы», «резервуара», в которые ваш собеседник «вливают», «закладывают» свои слова, мысли, чувства, эмоции. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в своё внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки – вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!

Это трудно. Но проиграйте это 2-3 раза, и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние

«резервуара», вступайте в разговор с самым конфликтным человеком и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Используйте умения, приобретённые вами в предыдущем упражнении.

«Стыковка» (на понимание друг друга).

Описание: игра проводится в четвёрках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – «космические станции» – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает, с помощью словесных команд или прикосновений, управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнёров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» – ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его «ракеты» – от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности – вне её пределов.

«Учимся ценить индивидуальность»

Вступительное слово ведущего: если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать инаковость партнёра.

Описание: группа участников рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш. В начале игры скажите примерно следующее: «Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы – как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Её можно и нужно ценить».

Предложите каждому игроку написать о каких-либо трёх признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер. Приведите три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы используйте свою фантазию и чувство юмора.

Участники записывают свои имена и выполняют задание (3 минуты). Предупредите, что вы соберёте записи и зачитаете их, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений. Соберите листочки и ещё раз отметьте положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и т. д. Потом прочтите каждый текст, и пусть участники угадают, кем он написан. Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

«"Да" значит "Нет"» (на обучение говорить «нет» или выражать свою точку зрения, своё мнение в приемлемой форме, без обид и злобы).

Описание: нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора. Данное упражнение можно проводить с подростками, начиная со средней школы.

Упражнение проводится в общем кругу. По просьбе ведущего каждый пишет на листе бумаги (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди – мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей». После этого каждый участник, по мере готовности, произносит (зачитывает) свои фразы. Остальные дают ответ в следующей форме: сначала обязательно соглашаются с тем, что было сказано; затем продолжают разговор, выражая своё согласие или несогласие с тем, что было сказано. Например: «Да, однако...», «Да, и всё же...», «Да, и если...».

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

«Обвинение и защита» (автор игровой методики – Петрусинский В.В.).

Описание: для этой игры необходимо выбрать водящего. Он становится защищающимся и занимает место в центре круга. Задача остальных участников-«обвинителей» выделить негативную черту обвиняемого и дать ей описание (как, в чём она проявляется). Задача «защищающегося» – найти положительное объяснение этой черты, высказать своё мнение по поводу сделанного обвинения.

После проведения упражнения участники обсуждают, удалось ли «обвиняемому» оправдаться, насколько он был уверен в себе, что помогало ему в этом. В заключение участники предлагают свои варианты «оправдания» «обвиняемого», которые он должен изложить при повторном предъявлении обвинения. Важно, чтобы в роли «обвиняемого» поочередно побывали все участники группы.

«Нахал» (на совершенствование умений выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации).

Описание: для отработки данных умений проигрывается коммуникативная ситуация. Например, такая: «Вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. Как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию».

Участникам предлагается разбиться на пары. В каждой паре сидящий слева – добросовестно стоит в очереди. «Нахал» заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным, действенным, корректным и т. д.

«Неожиданный звонок» (на выявление эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли).

Вступительное слово ведущего: чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее. Две или несколько фундаментальных эмоций,

часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности: тревожность / депрессия, любовь / враждебность. По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

Описание: участникам предлагается сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза: «Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идёт дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздаётся телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?..».

Затем участникам предлагается открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали. Попросите 3-4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах. Дайте информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:

- Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты, скорее всего, испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

- Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

- Любовь. Спектр чувств – радость, нежность, предвкушение удовольствия, ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

- Враждебность. Звонок, скорее всего, вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего или будет готов к словесной потасовке.

Вопросы к участникам:

- ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?

- как часто вы испытываете подобные чувства?

- является ли это состояние проблемой?

- с чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются.

«Тумба-Юмба» (на исследование индивидуальных стратегий агрессивного поведения).

Вступительное слово ведущего: ни одно поведение не вызывает так много противоречивых мнений, как агрессия. Одни осуждают любое проявление агрессивности, считают его недостойным, другие – боятся и стараются избежать, третьи рады любой возможности подраться и показать свою силу. Но, поскольку чувство злости осуждается социумом, агрессивность проявляется неосознанно и неконтролируемо.

Описание: для работы понадобятся воздушные шары. В помещении должно быть достаточно места. Участникам предлагается разделить на две

группы и встать в линейку напротив друг друга. У каждого участника в руках воздушный шар.

Инструкция: «Жили два первобытных племени – Тумба и Юмба. Неплохие, в целом были ребята, но дикари. И время от времени выходили они на поле битвы за раздел территории... Сейчас вы будете изображать эту битву. Биться можно тем, что у вас в руках (т. е. воздушными шарами), и при этом обязательно говорить – представители племени Тумба будут говорить: «Вот тебе Юмба!» и наоборот. Наносить сильные удары нельзя, травмировать – нельзя; бить противника желательно по нижней части туловища. Готовы? Начали!».

«Битва» длится 1,5-2 минуты. За это время, как правило, участники забывают, где свои, где чужие, и битва перерастает в массовую потасовку. Ведущий наблюдает за поведением участников и запоминает, кто как действует.

Далее следует сигнал «Стоп!» и вопросы к участникам:

- что я чувствовал в процессе битвы?

- как я себя вел?

- выполнял ли инструкции? (не бить своих, бить противника по нижней части туловища, приговаривать во время удара).

Все участники спонтанно делятся на пары и отвечают друг другу на вопросы, которые прозвучали.

Вопросы к участнику:

- стратегии моего поведения?

- какие выводы я сделал о себе и как это отражается на моей жизни?

- где и с кем я веду себя по жизни подобным образом?

- является ли это для меня проблемой?

Обратите внимание участников, что в упражнении проявлялась физическая и вербальная агрессия. Проявления в жизни могут быть иными, но суть от этого меняется мало. Избегайте оценочных суждений!

«Случай в лифте» (на иллюстрирование того, как проявляются наши чувства, на исследование поведенческих проявлений различных чувств и состояний).

Вступительное слово ведущего: в силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что «не сдержались». В данной игре вы сможете выразить то, что запрещается и это станет поводом для дальнейшего вашего размышления о роли чувств в жизни.

Описание: несколько участников (не более 8-ми) занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь – это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.

Сюжет игры: «Вы все – жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно – вы узнаете, когда вытащите карточку».

Участникам раздаются карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний:

- радость, восторг, удовольствие;

- интерес, волнение, возбуждение;
- горе, страдание, печаль, депрессия;
- злость, раздражение, негодование, возмущение;
- страх, тревога опасение;
- презрение, высокомерие, пренебрежение;
- стыд, самоуничижение, неловкость;
- удивление, изумление.

Участникам объясняется, что их поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке. Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут (поведение нужно изобразить, при этом называть его словом – нельзя). Затем участники, которые наблюдали за разыгрыванием ситуации, высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал.

Вопросы к участникам:

- как удалось передать состояние?
- как в жизни я проявляю это чувство?
- как часто я испытываю это чувство и в каких ситуациях?

Приложение 18

Рекомендуемые темы и содержание игровых тренингов для детей и подростков

Тема 1: «Семья и семейные ценности»

Цель: формирование нравственных качеств личности, уважительного отношения к истории семьи.

Ведущий (вступительное слово): «Идеальная семья немислима без любви. Любовь – это тепло, нежность, радость. Это главная движущая сила развития человечества, то ради чего существуем все мы» (Владимир Высоцкий).

Семья – это громкое слово!

Семья – это звонкое слово!

Семья – это важное слово,

Об этом вам скажет каждый,

Семья – это солнце светит,

Семья – это звёзды на небе,

Семья – это всё любовь.

Любовь сыновей и отцов,

Любовь дочерей и мам.

Любовь свою дарим вам!.. (А.В. Сидорова)

Ведущий: В какой семье хотелось бы вам жить? Почему? (*участники высказывают своё понимание хорошей семьи; ведущий записывает слова, которые чаще всего звучали, например: уют, спокойствие, любовь, согласие, дружба, здоровье и т. д.*).

Каждому человеку интересно как можно больше узнать о своей семье, о своих предках. Кем они были, как жили, чем занимались. У каждой семьи своя история. Межпоколенные связи внутри семьи принято изображать в виде генеалогического древа (показ образца). У семейного древа, как и у обычного дерева, есть корни, ствол, ветви и листья.

Участникам предлагается сложить цветок из лепестков, символизирующих основу крепкой и счастливой семьи. Первый лепесток – «Родство».

Ведущий: В хорошей дружной семье у каждого человека свои обязанности, родные люди помогают и, самое главное, любят друг друга. А когда любят друг друга, то свою любовь выражают ласковыми словами (*участники перечисляют, какие ласковые слова можно использовать в семье, ведущий записывает*). Прикрепляется второй лепесток – «Любовь».

Ведущий: Самые старшие и уважаемы члены семьи – это бабушки и дедушки (прабабушки, прадедушки). Они могут жить рядом вместе с вами в одном доме или жить вдалеке от вас, но вы всегда должны помнить о том, что бабушки и дедушки дали жизнь вашим мамам и папам, а, значит, и вам. В счастливой семье все заботятся друг о друге, помогают во всём, особенно, если речь идёт о пожилых родственниках. Прикрепляется третий лепесток – «Забота».

Ведущий: Секрет счастливой семьи – это дружба. Все члены семьи поддерживают друг друга, помогают в трудную минуту, никогда не оставят в беде. Если в дружной семье что-либо случается, не принято искать, кто виноват, а принято объединяться и решать проблему сообща, вместе. Совместно с несовершеннолетним обсуждаются ситуации, когда в семье помогает друг другу. Прикрепляется четвёртый лепесток – «Дружба».

Ведущий: Есть такая известная пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». Если человек здоров – он бодр, весел, радуется жизни и у него всё ладится. Поэтому в семье должны заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье своих родных. Счастливая семья – это здоровая семья. *Обсуждается, что такое здоровье семьи, и как оно достигается. Прикрепляется пятый лепесток – «Здоровье».*

Ведущий: Можете подсказать, что ещё необходимо для того, чтобы семья была счастлива? Да, это умение всем вместе отдыхать, интересно и увлекательно проводить своё свободное время. Кто умеет отдыхать, тот хорошо трудится и учится. *Участникам предлагается рассказать об увлечениях своей семьи. Прикрепляется шестой лепесток – «Совместный досуг».*

Ведущий: Посмотрите, как расцвёл наш красивый цветок – цветок крепкой и счастливой семьи! Важно сохранить, сберечь его. Он напоминает нам о том, что семья счастлива тогда, когда она имеет много родственников, все они любят, заботятся, помогают друг другу, дружат и умеют интересно и увлекательно отдыхать с пользой для своего здоровья.

Ведущий (завершающее слово): Ребёнок учится отношениям с людьми через общение с родителями. Есть такая притча, где говорится о двух соседях, которые строили себе дом. Один построил дом на песке, а другой – на камне. Однажды поднялась буря, дождь, поднялась вода, и дом, который стоял на песке, развалился. Но дом, который стоял на камне, выдержал эту стихию. Тоже можно сказать и про семью: если у нас в семье будут крепкие отношения, доверие и любовь, то никакие проблемы не смогут сломить тебя. У тебя всегда будет прочное основание, тыл, поддержка в семье. Поэтому дорожите своей семьёй, добрыми отношениями с родителями, почитайте своих родителей и уважайте старших.

Общение – это дыхание отношений. Никто не может прожить без дыхания. А если общение – это дыхание отношений в семье, то без него невозможно построить крепкую семью. Чаще общайся со своими родителями, проси их ответить на вопросы, проси подсказать, что делать. Только родные помогут принять правильное решение. На стороне ты можешь получить не всегда верные и правильные ответы (а иногда и вовсе опасные), что зачастую приводит к плачевным результатам в жизни.

Рефлексия: что понравилось, а что нет? что узнал нового? будешь ли ты пользоваться советами, полученными сегодня? какие главные ценности ты узнал?

Тема 2: «Семья – главная ценность»

Цель: формирование у несовершеннолетних представлений о семье как величайшей ценности в жизни человека и понимания роли семьи в обществе; воспитание нравственных качеств личности, необходимых для жизни в семье.

Ведущий (вступительное слово): Коли семья вместе, то и душа на месте (русская народная пословица).

Как известно, семья – начало всех начал. В кругу родных и близких ребёнок произносит первое слово, делает первые шаги. Поначалу он ещё очень тесно связан с домом и семьёй. Но по мере взросления ребёнка, когда мир его расширяется и выходит за рамки дома (школа, друзья, спортивная секция, клуб и др.) он уже не чувствует той тесной кровной связи с семьёй, какая была прежде. Зачастую он смотрит на дом как на помещение, в котором его накормят, оденут, дадут ночлег. Часто слышим от родителей подростков, что он живёт своей жизнью, мы ему не нужны, помогите наладить с ним контакт...

А между тем, семья – это действительно начало всех начал. О семье необходимо говорить, как о главной ценности в жизни, которую, к сожалению, порой не каждый осознаёт. Какой должна быть семья, чтобы человек был счастлив?

Ведущий: Любовь – это основа семьи. Когда родители осознают огромную ценность человеческой личности, то разум, талант и дарования ребёнка развиваются, просто потому что в сердцах родителей огромный запас любви. Дети растут в заботе и понимании. В семье должны воспитываться ценности, тогда в дальнейшей взрослой жизни дети способны на добро и милосердие.

Долг перед родителями никогда не прекращается. Любовь не измеряется годами и расстоянием, и ответственность родителей никогда не может быть снята. Семейное воспитание должно основываться на определённых принципах: гуманность и милосердие; вовлечение детей в жизнедеятельность семьи, как её равноправных участников; открытость и доверительность отношений; оптимистичность взаимоотношений в семье; оказание посильной помощи в семье друг другу.

Упражнение «Собери пословицу»

Ведущий: Обратимся к народной мудрости (*зачитываются пословицы о семье*):

В дружной семье и в холод тепло.
В родном доме и стены помогают.
В семье согласно, так идёт дело прекрасно.
Везде хорошо, но дома лучше.
Вся семья вместе, так и душа на месте.
Дерево держится корнями, а человек семьёй.
Дружная семья не знает печали.
Семейное согласие всего дороже.
Семейный горшок всегда кипит.
Семьёй дорожить – счастливым быть.
Семья в сборе, не страшны ни беда, ни горе.
Сердце матери греет лучше солнца.
Согласную семью и горе не берёт.
Тому не о чем тужить, кто умеет домом жить.
Не будет добра, коли в семье вражда.
У кого есть бабушка и дед, тот не ведает бед.

(Несовершеннолетние, объясняя пословицы, подходят к выводу, что семья – это опора и поддержка.)

Упражнение «Волишебные мамыны глаза». Несовершеннолетние (по очереди) перечисляют, какими бывают глаза у мамы, когда она смотрит на него, своих родных (*например, добрыми, светлыми, нежными, строгими...*). Всё перечисленное ведущий записывает на листе.

Ведущий: Открою вам секрет, как бы мама на вас не смотрела, даже, если сердится или чем-то расстроена, любовь её к вам меньше не становится. Послушайте притчу «Если сын озорник»:

Пятеро детей было у матери. Четверо старших – послушные и трудолюбивые, а пятый – озорник. Он постоянно попадал в неприятные ситуации. Однажды он залез так высоко на дерево, что пришлось снимать с помощью верёвки. В другой раз пошёл в лес погулять и заблудился. Два дня его искали всей деревней. Мальчик залез в болото и чудом не утонул, уцепившись за большую кочку. Собака нашла его след и залаяла.

– Зачем ты полез в болото, сын? - удивился отец.

– Поленился кругом обходить, хотел быстрее домой добраться, - ответил мальчик.

Однажды озорник разорвал штаны и ногу поранил, когда удирал из соседского огорода. Мать забинтовала рану, зашила штаны и с удивлением спросила:

– Зачем ты полез в соседский огород? Разве в нашем огороде мало овощей?

– У соседа огурцы вкуснее, - признался мальчик.

Каждый день мать тревожилась за младшего сына. Порой ночь не спала от беспокойства.

– Зачем ты так переживаешь? - спросил мать сосед. – У тебя же четверо чудесных сыновей-помощников растут.

– За послушных сыновей у меня душа не болит, а за младшего сына боюсь. Вдруг с ним что-нибудь случится, - ответила мать. – Пусть и случится, у тебя ещё четверо хороших сыновей останутся, - утешил мать сосед.

– Младший мой сын, как мизинчик на руке. Хоть он и маленький, а боль от него большая, и не могу я спать спокойно, - объяснила мать. – Болит палец, а не спит глаз.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему мать переживала за младшего сына, несмотря на то, что со старшими сыновьями не было проблем?

2. Почему младший сын был непослушным?

3. Представьте, что мать из притчи обратилась к кому-либо из вас за советом, как воспитывать младшего сына. Какой совет дадите?

4. Чему учит нас данная притча?

(В процессе обсуждения приходят к выводу, что существуют законы счастья):

- В семье обязаны быть доверительные отношения.

- Обязательно делиться своими мыслями, переживаниями, рассказывать о событиях, которые произошли за день.
- Лучше промолчать в конфликтной ситуации, даже если это сделать трудно.
- Прощайте друг друга.

Тема 3: «Семья в моей жизни»

Цель: создание условий для формирования представлений о жизненном идеале семьи; содействие в выработке у несовершеннолетних собственной тактики принятия решений; развитие психических процессов (мышление, речь, воображение).

Ведущий (вступление, вопросы для размышления над темой):

- Что для тебя означает понятие «семья»?
- Какую семью можно назвать счастливой? Какую семью народная молва называет счастливой?
- Требуется ли жизнь в семье большого творчества?
- Как понимать родных тебе людей и быть ими понятым?

Семья – это родные друг другу люди, живущие вместе. Семья с первых минут нашего рождения находится рядом с каждым из нас. Если нам плохо, трудно, если с нами случилось несчастье – кто нас выслушает, поможет, успокоит, даст совет, защитит? Конечно же, родные нам люди: мамы, папы, бабушки, дедушки, братья, сёстры – наша семья – самые близкие и дорогие нам люди, наша опора на всю жизнь.

Упражнение: «Ладонка». На листе бумаги участники рисуют свою ладонь (обводят по контуру кисть руки). Задание: опишите вашу семью, в которой вы живёте, какая она? В каждый пальчик необходимо вписать слова-характеристики.

Ведущий: Как вы думаете, почему мы взяли за основу именно изображение руки (кисть)? (*Примерные ответы участников: умелые руки, рука взаимопомощи, мамыны руки, ласковые руки...*). В крепкой, дружной семье каждый берёт на себя какие-то обязанности – зарабатывает деньги, ходит в магазин за покупками, готовит, стирает, убирает, организует отдых и т. д. Если есть необходимость, один член семьи приходит на помощь другому. Каждый стремится помочь, в силу собственных возможностей, кому-либо из своей семьи, если у того возникли трудности, проблемы и т. п. Такой семье не страшны никакие неприятности, в такой семье царит душевное тепло и взаимопонимание.

Упражнение «Для моих родных». Перед участниками – листы бумаги, в них необходимо вписать всех членов своей семьи. Под каждым указанным именем родственника записать четыре вещи (предмета), которые он любит. (*Участники выполняют задание, после чего зачитывание и обсуждение*).

– Сейчас вам нужно перевернуть лист и на оборотной стороне написать тех же самых родственников и под каждым из них, то, что вы можете сделать

для того, чтобы доставить ему радость или помочь осуществить желаемое из того, что он любит. (*Выполняют, затем рассказывают*).

– Посмотрите на свой лист, как вы думаете, для чего мы это написали? Какое определение мы можем дать нашему «творению»? (Например, «План осуществления желаний» или «План действий из любви к ближнему» и т. п.).

Ведущий: Сейчас я прочту вам правила, существующие в некоей семье, скажем, Ивановых. Послушайте их и скажите, какие правила вы, став взрослым и уважаемым главой своей семьи, не сочли бы возможным ввести в обиход вашей семьи и почему?

- Родители постоянно контролируют школьные дела детей.

- Каждый член семьи имеет свои обязанности.

- Родители каждую неделю выдают детям небольшую сумму денег на карманные расходы.

- Дети имеют право без ограничений смотреть телевизор, сидеть за компьютером, пользоваться иными гаджетами.

- При подготовке к семейным праздникам каждый член семьи вносит своё посильное участие.

- Родители не обязаны знать, чем занимаются дети в своё свободное от занятий время.

- Старшие дети оказывают помощь младшим, в отсутствие родителей присматривают за ними.

Ведущий: Будни – это тяжёлый труд всех членов, и здесь не обойтись без взаимовыручки, взаимопомощи, понимания и т. д. Но семья – это не только будничная жизнь, но и праздники. Наряду с традиционными, т. е. такими, которые празднует вся страна, у каждой семьи есть свои собственные – «семейные» (*День рождения, день бракосочетания, проводы в армию, новоселье, вручение аттестата об окончании школы, день первой зарплаты, поступление в первый класс, прощание с детским садом, прощание с начальной школой, покупка дачи, автомобиля, победа в конкурсе...*).

Семейный праздник и то, насколько он удался, во многом зависят не только от подаваемых кушаний и напитков, но и от царящей при этом атмосферы. Приятная встреча, увлекательное общение, непринуждённое веселье, радостное оживление – непременно спутники таких праздников. Конечно, многое зависит от гостей, но главную роль всё же играют хозяева.

Упражнение «Пригласительная открытка». Участникам предлагается творческое задание: нарисовать пригласительную открытку (или дать словесное описание открытки), придумать соответствующий текст (оформление должно отражать тему предстоящего семейного торжества и / или некоторые отличительные особенности, традиции самой семьи).

Ведущий: А теперь давайте подумаем, по каким критериям окружающие могут составить мнение о вашей семье? (*Ответы участников*).

Упражнение: «Портрет семьи». Задание: вообразите, что у вас, допустим, в Америке, объявилась дальняя родственница, которая прислала вам письмо и попросила рассказать о семье. Как вы, оригинальным способом,

представите портрет своей семьи? (Желающие участники «рисуют» словесный портрет семьи – своей собственной или воображаемой).

Тема 4: «Общение с родителями»

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков общения с родителями.

Ведущий: О важности семьи для каждого человека – сказано немало, и в ходе наших с вами встреч в том числе. Тем не менее, проблема конфликтов в семье – явление далеко не редкое. Сегодня мы поговорим с вами о правилах общения с родителями (*обсуждение каждого правила по отдельности*):

- Правило первое: «Уделяй родителям больше внимания». Ты же хочешь, чтобы в твоей семье все любили друг друга и заботились друг о друге? А когда ты в последний раз проводил время с родителями? То-то и оно! Что делать? Испечь торт и собраться всей семьёй за столом. Сходить с родителями на концерт, в парк или в музей. Устроить с мамой шопинг, а с папой отправиться на рыбалку. Побудь для них массовиком-затейником – чем мама с папой хуже твоих друзей?

- Правило второе: «Поговори с родителями серьёзно». Выбери подходящее время, когда у них хорошее настроение. Расскажи о своих проблемах и о своих успехах. Уточни у них: любят ли они тебя? Желают ли добра? Хотят ли помочь? Пусть родители скажут «да». Скажи, что тебе бы очень помогло, если бы они не запрещали тебе:

- а) встречаться с друзьями;
- б) заниматься спортом;
- в) носить ту одежду, которая тебе нравится, и т. п.

Постоянно держи родителей в курсе собственных дел. Чем больше папа с мамой знают о том, что за человек их ребёнок, тем они спокойнее. И тем легче разрешат тебе самому выбирать своё будущее.

- Правило третье: «Интересуйся жизнью своих родителей». Если о жизни на Марсе ты знаешь гораздо больше, чем о жизни тех, кто живёт рядом с тобой – это повод задуматься. Ты считаешь, что у твоих родителей на работе не случается ничего интересного? Ты ошибаешься! Мама наверняка сможет рассказать тебе что-нибудь полезное, хотя бы о своей коллеге и её дочке, а папа – доступно растолковать, допустим, свой новый проект. Запомни, как зовут друзей родителей. Расспрашивай, какие книги, журналы они читают. Попроси маму научить тебя, например, печь твой любимый пирог, а папу – переустанавливать Windows или поменять «запаску» на семейном авто.

- Правило четвёртое: «Определите вместе с родителями круг твоих прав и обязанностей».

Право:

1. На некоторый беспорядок в своей комнате.
2. Гулять в светлое время суток.
3. Не отчитываться о своих школьных делах.
4. Завести отношения с другом / подругой противоположного пола.

5. Самому выбирать себе друзей.
6. Самому выбирать своё будущее.
7. На собственные ошибки.

Обязанность:

1. Мыть посуду и полы в квартире, а также наводить порядок в своей комнате.
2. Предупреждать, где ты, с кем ты и когда вернёшься.
3. Хорошо учиться, так как это нужно, прежде всего, тебе самому.
4. Требовать от своих друзей уважительного отношения к твоим родителям, к их имуществу.
6. Объяснить родителям, чего ты хочешь и к чему стремишься.
7. Не винить папу с мамой в своих ошибках.

Правило пятое. «Выучи родительский язык». Например, они говорят: «Катя учится лучше тебя, у Ани в дневнике одни "пятёрки", Лена выиграла олимпиаду по физике, а ты только шляешься непонятно где!». Это значит: «Мы гордимся, что ты учишься без "троек", но хотели бы, чтобы ты стала круглой отличницей». Что ответить? Например: «Я прилагаю все силы, но что поделать, в физике я не сильна. Разве ценность человека определяется только тем, отличник он или нет?».

Они говорят: «Что у тебя за подружка новая завелась? Она на тебя плохо влияет! Мы не хотим, чтобы ты с ней общалась!». Что это значит: «Мы хотим, чтобы тебя окружали только хорошие, добрые и умные люди! Нам так страшно, что ты свяжешься с кем-то не тем». Что ответить? Например: «Моя подружка – очень хорошая девчонка. Она замечательная (перечисляешь её достоинства). Мне кажется, я уже и сама начинаю разбираться в людях».

Правило шестое. «Прими родителей такими, какие они есть». Ты же хочешь оставаться самим собой? Вот пусть и родители будут сами собой. А потом надо сесть и подумать, любят ли они тебя. Любят! Может, неумело, не так, как ты хочешь, не выражая своих чувств открыто (а иногда и очень хорошо скрывая), но в глубине души они тебя любят. И ты тоже их любишь. Просто, может, пока не чувствуешь этого.

Коммуникативное упражнение: «Передать одним словом» (на понимание важности интонаций в процессе коммуникации). Необходимые материалы: карточки размером со стандартную «визитку» с напечатанными на них названиями эмоций. Описание: ведущий просит произнести только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника. Список-перечень эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, холодное равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- В реальной жизни, насколько часто в разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
- Насколько безупречно ваше собственное общение?

- Какие чувства возникают, когда с вами разговаривают с негативной эмоцией?

Упражнение на коммуникацию «Беседа» (на понимание важности установления равенства позиций участников в общении, отсутствия между ними барьеров). Описание: ведущий может предложить для обсуждения темы, связанные с контекстом группы или нейтральные. По указанию ведущего, в ходе беседы будет меняться положение собеседников (не прекращая разговора). Участники беседуют в каждом положении по 1,5 минуты: сначала спиной друг к другу; затем – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу); далее – сидя лицом друг к другу.

По завершении проводится обсуждение, в ходе которого ведущий задаёт вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Также можно обсудить способы, как перейти из сложного положения в комфортное в различных жизненных ситуациях.

Коммуникативное упражнение: «Знаменитости» (на отработку коммуникативных навыков, развитие умений вербально и невербальной коммуникации; обучение способам разрешения проблемы). Описание: участнику на спину прикрепляется листок бумаги с именем знаменитости (певца, политика и т. д.). После этого группа получает следующую инструкцию:

– У вас на спине прикреплён листок бумаги с именем знаменитости. Вам нужно, не снимая и не читая, что у вас там написано, угадать, о ком идёт речь. Вы не можете сами посмотреть написанное имя, но это может сделать ваш партнёр. Ваша задача – узнать у него это имя, задавая ему вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Например: это женщина? это политик?» и т. д. Нельзя задавать никаких других вопросов, кроме вопросов, на которые можно ответить однозначно – «да» или «нет».

Тема 5: «Активное слушание»

Цель: развитие навыков коммуникации.

Ведущий: Что отличает человека от животного? Активная и многообразная речь. Человек создал язык, чтобы через него выражать свои мысли, желания и ощущения окружающим. При этом важным становится активное слушание. Существуют определённые приёмы, методы, техники активного слушания. На примерах рассмотрим, как оно проявляется, а с помощью упражнений покажем, как его развивать.

На самом деле, люди редко могут услышать друг друга (как говорится, слушать и слышать – не одно и то же). К сожалению, неумение слушать собеседника приводит к тому, что люди не понимают друг друга, не находят решений проблемных ситуаций, расходятся и остаются при своих обидах. Вот почему важным становится активное слушание, когда человек понимает, о чём ему говорит собеседник.

Что такое активное слушание? Говоря об активном слушании, трудно передать весь его смысл. Активным слушанием называют восприятие чужой

речи, при которой идёт прямое и не прямое взаимодействие между участниками процесса. Человек как бы включается в процесс разговора, он слышит и осознаёт значение слов говорящего, воспринимает его речь.

Чтобы понять другого человека, для начала его нужно услышать. Как можно общаться и не слышать другого человека? Многим кажется это абсурдом. На самом деле общение большинства людей является поверхностным и односторонним. Пока собеседник что-то говорит, его оппонент при этом обдумывает собственные мысли, прислушивается к своим ощущениям, которые возникают в ответ на слова говорящего. Если вспомнить, то многие отметят, что в момент, когда они слышат некое неприятное слово, всё, что говорится после него, остаётся не услышанным. Услышав значимое для себя слово, человек заостряет на нём своё внимание. Он эмоционалирует, при этом обдумывает, что сказать собеседнику. Может даже не замечать, что разговор уже пошёл в другое русло.

Слушание называется активным лишь потому, что человек не заиклируется исключительно на собственных переживаниях и эмоциях, а воспринимает речь, которая говорится собеседником. Активное слушание помогает:

- Направить разговор в нужное русло.
- Подобрать вопросы, которые помогут получить нужные ответы.
- Правильно и безошибочно понять собеседника.
- В общем смысле, активное слушание помогает установить контакт с собеседником и получить от него нужную информацию.

Если люди желают устанавливать эффективные контакты с близкими и окружающими людьми, тогда следует уметь не только говорить, но и слушать. Когда человека интересует тема беседы, он обычно в неё включается, наклоняясь или поворачиваясь к собеседнику, чтобы лучше его понять – это один из признаков (или показателей) активного слушания, когда человек заинтересован в том, чтобы услышать и понять информацию. Факторами, влияющими на эффективное активное слушание, являются:

- безусловное принятие оппонента;
- не оценивать то, что он говорит;
- задавание вопросов как признак включения в разговор.

Среди *техник активного слушания* выделяют:

- «Эхо» – повторение последних слов собеседника вопросительным тоном. Перефразирование – краткая передача сути сказанного: «Я тебя правильно понял...? Если я тебя правильно понял, то...».

- Интерпретация – предположение об истинных намерениях и целях говорящего, исходя из сказанного им. Через активное слушание человек сопереживает и проясняет для себя информацию, уточняет и задаёт вопросы, переводит разговор в нужную тему. Это значительно повышает чувство собственной значимости, если человек хорошо владеет техниками общения.

- Зрительный контакт – многое говорит о том, что на самом деле интересует человека. Например, контакт на уровне глаз – человека интересует и сам собеседник, и та информация, которую он выдаёт. Осматривание собеседника говорит скорее о заинтересованности личностью говорящего, нежели о

той информации, которую он сообщает. Взгляд на окружающие предметы говорит о том, что человеку не интересна ни информация, ни собеседник.

- Активное слушание также включает в себя кивки головой, подтверждающие возгласы («Да», «Я вас понимаю» и пр.).

Не рекомендуется заканчивать за человеком его фразы, даже если вы его понимаете. Позвольте ему полностью и самостоятельно выразить свою мысль. Важным элементом активного слушания является задавание вопросов. Если вы задаёте вопросы, значит, слушаете. Ответы помогают вам уточнить информацию, помочь собеседнику разъяснить её или перейти на нужную тему. Следует замечать эмоции человека. Если вы говорите о том, что замечаете, какие эмоции он переживает, значит, он проникается к вам доверием.

Рассмотрим *приёмы активного слушания*:

- Пауза – помогает подумать над сказанным. Иногда человек молчит, просто потому что не успевает подумать над чем-то большим, нежели изначально хотел сказать.

- Уточнение – используется с целью уточнения, разъяснения сказанного. Если данный приём не используется, то зачастую собеседники додумывают друг за друга то, что им неясно.

- Пересказ – помогает выяснить, насколько правильно были поняты слова собеседника. Либо собеседник подтвердит их, либо уточнит.

- Развитие мысли – используется как развитие темы беседы, когда собеседник дополняет информацию своими данными.

- Сообщение о восприятии – предполагает выражение мыслей о собеседнике.

- Сообщение о восприятии себя – предполагает высказывание личных ощущений и изменений, которые происходят в процессе разговора.

- Сообщение о ходе разговора – выражает оценку того, как проходит общение между собеседниками.

Методы активного слушания – так называемое проникновение во внутренний мир говорящего, понимание его чувств, эмоций и мотивов. В обыденной жизни данный метод называют эмпатией, которая проявляется на трёх уровнях:

1. Сопереживание – проявление тех же чувств, что и собеседник. Если он плачет, то и вы плачете вместе с ним.

2. Сочувствие – предложение своей помощи, видя эмоциональные страдания собеседника.

3. Симпатия – добродушное и положительное отношение к собеседнику.

Некоторые люди рождаются с врождённой склонностью к эмпатии, другие вынуждены ей обучаться. Это возможно через Я-высказывания и методы активного слушания. Чтобы проникнуть во внутренний мир собеседника, Карл Роджерс предлагает следующие техники:

- Постоянное выполнение обязательств;

- Выражение чувств;

- Соучастие во внутренней жизни собеседника;

- Отсутствие характерных ролей.

Речь идёт об эмпатическом слушании, когда человек не просто слушает, что ему говорится, но и воспринимает скрытую информацию, участвует в монологе простыми фразами, выражает соответствующие эмоции, перефразирует слова собеседника и направляет их в нужное русло. Эмпатическое слушание предполагает молчание, когда собеседнику дают выговориться. Человек должен отстраниться от собственных мыслей, эмоций и желаний. Он полностью сосредотачивается на интересах собеседника. Здесь не следует высказывать своё мнение, оценивать информацию. В большей степени речь идёт о сопереживании, поддержке, сочувствии.

Методы активного слушания:

- Перефразирование – пересказ значимых и важных фраз своими словами. Помогает услышать собственные высказывания со стороны или смысл, который ими передаётся.

- Эхотехника – повторение слов собеседника.

- Резюмирование – краткая передача смысла высказанной информации. Выглядит в виде выводов, заключений разговора.

- Эмоциональный повтор – пересказывание услышанного с проявлением эмоций.

- Уточнение – задавание вопросов с целью уточнения сказанного. Указывает, что говорящего слушали и даже пытались понять.

- Логическое следствие – попытка выдвинуть предположения о мотивах сказанного, развитие будущего или ситуации.

- Нереплексивное слушание (внимательное молчание) – молча слушая, вникая в слова собеседника, поскольку можно пропустить мимо ушей важную информацию.

- Невербальное поведение – установление зрительного контакта с собеседником.

- Вербальные знаки – продолжение разговора и указание, что вы его слушаете: «да-да», «продолжайте», «я вас слушаю».

- Зеркальное отражение – выражение тех же эмоций, что и у собеседника.

Активное слушание может быть использовано везде, где встречаются два человека. Вступая в контакт, люди имеют определённые мотивы, которые зачастую не произносятся. Чтобы помочь человеку раскрыться, нужно с ним установить контакт. Примером активного слушания является общение с ребёнком или с родителем. Его следует понять, распознать его переживания, выяснить проблемы, с которыми он пришёл, обратился к тебе. Активное слушание используется во всех видах взаимоотношений, где важным становится элемент доверия и сотрудничества. Между друзьями, между родственниками и прочими категориями людей эффективно активное слушание.

Ведущий: Активное слушание следует в себе развивать. Это становится возможным с помощью следующего упражнения.

Упражнения активного слушания «Умение слушать». Группа участников разделяется на пары. В течение определённого времени один из партнё-

ров будет играть роль слушающего, а второй – говорящего. В течение 5 минут говорящий рассказывает о паре своих личных проблем, акцентируя внимание на причинах возникновения трудностей. Слушающий при этом использует все техники и приёмы активного слушания. В течение 1 минуты после упражнения говорящий сообщает о том, что помогало ему открываться, а что мешало. Это позволяет слушающему понять собственные ошибки, если они имелись. Следующие 5 минут говорящий должен рассказывать о своих сильных сторонах, которые помогают ему устанавливать контакты с людьми. Слушающий продолжает использовать приёмы и техники активного слушания, учитывая собственные ошибки, совершённые в прошлый раз. Следующие 5 минут слушающий должен пересказать всё, что он понял из обоих рассказов говорящего. При этом говорящий молчит и лишь кивком головы подтверждает или отрицает правильность того, понял его слушающий или нет. Слушающий в ситуации несогласия с ним должен поправить себя, пока не получит подтверждения. Окончание данного упражнения заключается в том, что говорящий может уточнить, где его неправильно поняли или исказили. Затем говорящий и слушающий меняются ролями, по новой проходят все этапы. Теперь слушающий говорит, а говорящий внимательно слушает и использует приёмы и техники активного слушания.

В конце упражнения проводится рефлексия: какая роль была самой трудной? в чём заключались ошибки участников? что следовало бы сделать? и т. д. Данное упражнение не только позволяет отретировать навыки активного слушания, но и увидеть барьеры общения между людьми в реальной жизни.