

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ЦППМСП
Шкапова Л.В.
Приказ № 94 от 26.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Эффективное взаимодействие детей и родителей»

Составитель:
Доронина О.В.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Актуальность.

Основным социальным институтом, формирующим личность ребенка, является его семья. Именно здесь закладывается фундамент личности ребенка. Приобретается опыт общения ребенка и взаимоотношений с родителями, близкими взрослыми. Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое; у родителей больше возможностей учитывать возрастные возможности и индивидуальные особенности ребенка. На формирование личности ребенка оказывают влияние: общая атмосфера в семье, доброжелательность отношений между членами семьи, атмосфера счастья. Отношения равенства и партнерства, основанные на безусловной любви и принятии, умении слушать и понимать чувства ребенка обеспечивают ему чувство безопасности, стабильности, уверенности в себе, собственной значимости. Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.

Семья для ребёнка – жизненно необходимая среда, во многом определяющая путь развития его личности. Поэтому обеспечение психологической поддержки семейного воспитания является одной из насущных задач, стоящих перед образовательными учреждениями психолого-педагогического сопровождения.

Особую важность это направление приобретает в последнее время, когда семья, как социальный институт, переживает серьёзные проблемы и экономического и психологического плана. Всё это не может не сказываться на качестве взаимодействия между членами семьи, между родителями и детьми. Выделим некоторые общие особенности современной семьи.

Растёт количество разводов, а, следовательно, и детей, воспитывающихся без отца. Естественно, что и материальный уровень жизни в этих семьях ниже среднего уровня. Для матерей характерны поиски дополнительного заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени – всё это приводит к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Велик риск выплеска негативных эмоций на детей.

С психологическими проблемами сталкиваются и более обеспеченные семьи. Требования профессиональной деятельности, претендующие не только на рабочее, но и на свободное время матерей и отцов, приводят к тому, что ребёнок больше времени проводит с нянями, чем с родителями.

Затрудняют общение ребёнка и взрослого и некоторые достижения цивилизации. Своё свободное время родители предпочитают проводить за просмотром телевизионных передач или за компьютером, что тоже увеличивает дефицит общения ребёнка с взрослым.

Современные родители достаточно информированы в вопросах развития детей и их воспитания. Этой проблеме уделяют внимание средства массовой информации. Статьи на эти темы содержат периодические печатные издания, выпускается много книг и брошюр, при необходимости можно найти нужную информацию в интернете. Но, как показывает опыт, знания родителей не систематизированы. Родители признаются, что испытывают трудности в применении их для решения практических задач и проблем. Вместе с тем ощущается дефицит практико-ориентированных программ психолого-педагогического сопровождения родителей как участников образовательного процесса.

Для решения задач, поставленных современным обществом, только психологического просвещения родителей недостаточно. Необходимы практические занятия, которые помогут им лучше понять своего ребёнка и строить отношения с ним конструктивно и осознанно.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

В психологической литературе представлено большое количество работ, изучающих типы отношения родителей к ребенку в связи с их влиянием на развитие его личности, особенностей характера и поведения (Боулби; Гарбузов; Захаров; Эйнсуорт; и др.). В них описываются качества матери, способствующие формированию прочной и непрочной привязанности ребенка; выявляются характеристики «оптимальной матери» или «достаточно хорошей матери», рассматриваются различные модели родительского поведения. Убедительны и демонстративны наблюдения и исследования, посвященные влиянию неправильных или нарушенных родительских отношений, например, материнской депривации (И. Ландгмеер, З. Матейчик; Е. Т. Соколова; Д. Боулби; М. Д. Эйнсуорт).

В отечественной науке и практике детско-родительские взаимоотношения изучали: А. Я. Варга, В. В. Столин, А. С. Спиваковская и др. В отечественной литературе предложена широкая классификация стилей семейного воспитания подростков с акцентуациями характера и психопатиями, а также указывается, какой тип родительского отношения способствует возникновению той или иной аномалии развития (А. Е. Личко; Э. Г. Эйдемиллер).

Из обзора литературы хорошо видно, что к нарушению темпа психического развития ребенка приводит сочетание неоднородных факторов. Эти факторы часто находятся в различном сочетании друг с другом, с преобладанием того или иного вида дефицитарности и психогенных влияний. Выделение роли каждого из них представляет практический интерес, так как позволяет найти более точные диагностические критерии для диагноза психического развития ребенка. Роль семейного фактора (влияния стиля семейного воспитания на развитие личности ребенка) по сравнению с остальными, на наш взгляд вызывает наибольший интерес. Из психологической науки и практики было взято то, что можно превратить в практические навыки и стратегии поведения.

Практическая направленность программы.

Социально-педагогическое просвещение родителей о воспитании.

Адресат.

Программа психолого-педагогического сопровождения «Эффективное взаимодействие детей и родителей» адресована родителям детей любого возраста. Группы могут формироваться по инициативе самих родителей или по рекомендации педагогов-психологов, осуществляющих коррекционную работу с их детьми.

Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для формирования конструктивных детско-родительских отношений.

Задачи

- Расширить возможности родителей в понимании своего ребёнка;
- Научить участников новым способам взаимодействия с ребёнком;
- Оказать помощь в реализации творческого потенциала родителей в создании благоприятного микроклимата в семье, основанного на принятии и взаимном уважении.

Продолжительность программы.

Начиная с сентября 12 занятий, еженедельные встречи продолжительностью 2 часа в течение учебного года.

Требования к результату усвоения программы.

Эффективность участия в тренинге во многом зависит от общих установок родителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать

из этого опыт. Важно, чтобы в результате такой работы у участников группы появилась возможность самостоятельно решать возникающие проблемы, поэтому ведущему (тренеру) следует избегать давать готовые «рецепты», существование которых вряд ли возможно. Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению тренинговых задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешной работы.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.

В ГБУ ЦППМСП программа прошла апробацию в 2016-2-17 учебном году.

Учебный план программы

№	Этап	Содержание	Продолжительность	Форма контроля
1	Диагностический (начальный и заключительный)	Введение в программу, проведение диагностики, сбор и анализ информации	2 часа	Результат диагностического обследования
2	Основной (проведение занятий учащимися)	Коррекционно-профилактическая работа	24 часа	Наблюдение, анализ творческих работ
3	Консультационный	Консультирование участников образовательного процесса по индивидуальным запросам	6 часов	Отзыв
4	Просветительский	Психолого-просветительское информирование родителей в рамках программы	4 часа	Отзыв – анкета
5	Аналитический	Методическая работа – обработка анкет-отзывов родителей	12 часов	
Итого:			48 часов	

Учебно-тематический план программы

Тематический блок	Название занятия	всего академических часов	лекционное сообщение	практические занятия	форма контроля
			продолжительность (время)		
Диагностический этап					
Организационный	Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок»	1 час	15 минут	45 минут	Результат диагностического обследования
Основной этап					
Просветительско-профилактическая работа	«Знакомство»	2 часа	1 час	1 час	Наблюдение, анализ творческих работ
	«Стили семейного воспитания»	2 часа	1 час 30 минут	30 минут	
	«Эмоции, чувства, состояния»	2 часа	1 час	1 час	
	«Знакомство с «Я-высказыванием»	2 часа	1 час	1 час	

	«Манипуляции. Способы защиты»	2 часа	1 час	1 час	
	«Умение говорить: «Нет»	2 часа	1 час	1 час	
	«Невербальная коммуникация»	2 часа	1 час	1 час	
	«Определение внутрисемейных ролей»	2 часа	1 час	1 час	
	«Знакомство с законами развития семьи»	2 часа	1 час	1 час	
	«Механизмы взаимодействия с окружающими»	2 часа	1 час	1 час	
	«Доверие к окружающему миру»	2 часа	1 час	1 час	
	Подведение итогов «Чемодан в дорогу»	2 часа	1 час	1 час	
Итого		24 часа			
Консультационный					
Консультации для родителей	По индивидуальному запросу в рамках программы	6 часов			Отзыв
Просветительский					
Родительское собрание, тематическая встреча для родителей	«Одаренный ребенок: выявить и поддержать»	2 часа	30 минут	1 час	Отзыв – анкета
Семинар для педагогов	«Стили семейного воспитания»	2 часа	30 минут	1 час	
Диагностический					
Анализ эффективности	Подведение итогов, завершение программы	1 час	30 минут	1 час	Результат диагностического обследования
Итого:		36 часов			

***Учебная программа: основное содержание.
Система условий реализации программы***

Структура и содержание программы

1 ЗАНЯТИЕ «Знакомство»

Цель занятия:

1. Создать климат психологической безопасности.
2. Ознакомить участников с основными принципами проводимого тренинга.
3. Обсудить правила группы.

4. Знакомство с темой контакт.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Вступительная беседа о тренинге и об ожидании участников от него. Запросы: выяснение основных проблем во взаимоотношениях с детьми, и что ожидают от тренинга.

2. Правила группы.

3. "Моё имя"

Цель: Выявление представлений о себе и раскрытие значимости имени.

Ход: участники, проговаривая своё имя вспоминают его историю, кто назвал, в честь кого, и что оно несёт по жизни.

4. "Разговор"

Ход: участники в парах ведут разговор о своих детях в следующих позициях:

а) Спиной друг к другу.

б) Один стоит другой сидит.

в) Меняются местами.

г) Оба стоят лицом друг к другу.

д) Сидят лицом друг к другу.

Обсуждение и выявление ведущего канала восприятия. Обсуждение ведущих каналов восприятия у детей участников тренинга.

5. "Карандаш"

Ход: Зажать карандаш или ручку подушечками указательных пальцев и двигать руками вверх- вниз, вперёд-назад.

Обсуждение: что необходимо было делать чтобы карандаш не уронить.

5. "Челнок в детство"

Ход: участники в пара вспоминают как родители понимали и принимали их, а детстве (в возрасте их ребенка)

Обсуждение: Как происходит контакт с их детьми сейчас и на сколько похожи эти отношения.

6. "Контакт"

Ход: участники по кругу проговаривают, что для них означает это слово. Анализируют -какой контакт у них со своими детьми.

7. "Контакт"

Ход: участники делятся на пары, каждая пара получает задание (уговорить родителя пойти на ночную дискотеку ребёнку 16 лет, выйти замуж в 17 лет и т.д.)

Обсуждение: удалось ли достигнуть желаемое, какие методы манипуляций использовали.

8. Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

2 ЗАНЯТИЕ «Стили семейного воспитания»

Цель занятия. Знакомство со стилями семейного воспитания, представленного в отечественной литературе, анализ и поиск решений для преодоления неконструктивных видов влияния на детей.

Теоретическая часть. В отечественной литературе предложена широкая классификация стилей семейного воспитания детей, а также указывается, какой тип родительского отношения способствует возникновению той или иной аномалии развития (А. Е. Личко; Э. Г. Эйдемиллер).

1. *Гипопротекция*: недостаток опеки и контроля за поведением, доходящий иногда до полной безнадзорности; чаще проявляется как недостаток внимания и заботы к физическому и духовному благополучию ребенка, делам, интересам, тревогам. Скрытая гипопротекция наблюдается при формально-присутствующем контроле, реальном недостатке тепла и заботы, невключенности в жизнь ребенка. Этот тип воспитания особенно неблагоприятен для детей, провоцируя асоциальное поведение — побеги из дома в подростковом возрасте, бродяжничество, праздный образ жизни. В основе этого типа психопатического развития может лежать фрустрация потребности в любви и принадлежности, эмоциональное отвержение ребенка, невключение его в семейную общность.

2. *Доминирующая гиперпротекция*: обостренное внимание и забота о ребенке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя. В подростковом возрасте такое отношение родителей вызывает чувство протеста против неуважения к «Я» подростка, резко усиливает реакции эмансипации.

3. *Потворствующая гиперпротекция*: воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, результирующие непомерно высокий уровень притязаний ребенка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы. Способствует формированию психопатий истероидного круга.

4. *Эмоциональное отвержение*: игнорирование потребностей ребенка, нередко жестокое обращение с ним. Скрываемое эмоциональное отвержение проявляется в глобальном недовольстве ребенком, постоянном ощущении родителей, что он не «тот», не «такой», например, «недостаточно мужественный для своего возраста, все и всем прощает, по нему ходить можно». Иногда оно маскируется преувеличенной заботой и вниманием, но выдает себя раздражением, недостатком искренности в общении, бессознательным стремлением избежать тесных контактов, а при случае освободиться как-нибудь от обузы. Эмоциональное отвержение одинаково пагубно для всех детей, однако в подростковом возрасте оно по-разному сказывается на их развитии: так, при гипертимной и эпилептоидной акцентуациях ярче выступают реакции протеста и эмансипации; истероиды утрируют детские реакции оппозиции, шизоиды замыкаются в себе, уходят в мир аутичных грез, неустойчивые находят отдушину в подростковых компаниях.

5. *Повышенная моральная ответственность*: не соответствующие возрасту и реальным возможностям ребенка требования бескомпромиссной честности, чувства долга, порядочности, возложение на ребенка ответственности за жизнь и благополучие близких, настойчивые ожидания больших успехов в жизни — все это естественно сочетается с игнорированием реальных потребностей ребенка, его собственных интересов, недостаточным вниманием к его психофизическим особенностям. В условиях такого воспитания ребенку насильственно приписывается статус «главы семьи» со всеми вытекающими отсюда требованиями заботы и опеки «мамы-ребенка». В подростковом возрасте дети с психастенической и сензитивной акцентуациями, как правило, не выдерживают бремени непосильной ответственности, что приводит к образованию затяжных обсессивно-фобических невротических реакций или декомпенсации по психастеническому типу. У подростков с истероидной акцентуацией объект опеки вскоре начинает вызывать ненависть и агрессию, например, старшего ребенка к младшему.

Е.Т. Столин и В.В. Столин добавили еще несколько типов неадекватного родительского (материнского) отношения к ребенку.

1. *Отношение матери к сыну как к «замещающему» мужу*: требование активного внимания к себе, заботы, навязчивое желание находиться постоянно в обществе сына, быть в курсе его жизни, стремление ограничить его контакты со сверстниками. Матери жалуются на

отсутствии контакта с сыном, его желание отгородиться от нее, его «презрение». В менее грубой форме подобное отношение, как уже указывалось, выливается в присвоении мальчику статуса «главы семьи».

2. *Гиперопека и симбиоз*: навязчивое желание удержать, привязать к себе ребенка, лишить его самостоятельности из-за страха возможного несчастья с ребенком в будущем (комплекс «умной Эльзы»). В этом случае преуменьшение реальных способностей и потенциалов ребенка приводит родителей к максимальному контролю и ограничениям, желанию все сделать за него, предохранить от опасностей жизни, «прожить жизнь за ребенка» (В. И. Захаров, 1982), что по существу означает «зачеркивание» реального ребенка, стагнацию развития ребенка, регресс и фиксацию на примитивных формах общения ради обеспечения симбиотических связей с ним.

3. *Воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви*: нежелательное поведение (например, непослушание), недостаточные школьные достижения или неаккуратность в быту наказываются тем, что ребенку или подростку демонстрируется, что «он такой не нужен, мама такого не любит». При этом родители прямо не выражают недовольства ребенком, недопустимости подобного поведения, не демонстрируют ясно негативные чувства, которые они переживают в связи с плохим поведением ребенка. С ним не разговаривают, его подчеркнуто игнорируют, говоря о ребенке в третьем лице — как об отсутствующем. Подобное поведение родителей у детей порождает глубокое чувство собственной ненужности, одиночества. Стремясь вернуть родительскую любовь, ребенок вынужден сверхограничивать собственную индивидуальность, поступаясь чувством собственного достоинства, лишаясь собственного «Я». Послушание достигается ценой обесценивания «Я», сохранения примитивной привязанности.

4. *Воспитательный контроль посредством вызова чувства вины*: ребенок, нарушающий запрет, клеймится родителями как «неблагодарный», «предавший родительскую любовь», «доставляющий своей мамочке столько огорчений», «доводящий до сердечных приступов» и т. д. (частный случай описанного выше воспитания в условиях повышенной моральной ответственности). Развитие самостоятельности сковывается постоянным страхом ребёнка оказаться виноватым в неблагополучии родителей, отношениями зависимости.

Выделяют социально-психологические типы личности ребенка, которые соответствуют определенному типу семейного воспитания. М. Минияров выделяет следующие основные семь характерологических свойств личности ребенка, которые вытекают из того детерминированного сценария воспитания, который складывается под влиянием социальных факторов и средств педагогического воздействия и о которых говорил в свое время Э. Берн.

В.М. Минияров выделил следующие крайние варианты стилей семейного воспитания и охарактеризовал соответствующие им семь социально-психологических типа личности ребенка (Минияров В.М.): [24;91]

Сочувствующий стиль. Ребенок предоставлен сам себе в силу постоянной занятости родителей. Родители не применяют ни наказаний, ни поощрений. Они любят ребенка, но никогда не балуют. Все тяготы жизни они разделяют с ним, но по возможности стремятся уберечь от перегрузок как физических, так и психологических. Им характерен личный пример нравственного поведения, а также обучение ребенка нравственному поведению на ошибках других. Не читают длинных нотаций, им достаточно посмотреть с укоризной, пристыдить, расстроиться. Положительно относятся к превосходству в поступках ребенка рассудочных действий, а не эмоций.

Интровертированный тип личности ребенка. Чуткий, внимательный, правдивый, честный, вежливый, уравновешенный, спокойный, скромный, стеснительный, простодушный,

прост в общении с людьми, терпелив, исполнительен, склонен к занятию физическим трудом, ответственный, самокритичен.

Попустительский стиль. Ребенку предоставлена бесконтрольная свобода действий. Родители совершенно безразличны к потребностям и запросам ребенка и удовлетворяют только те, которые можно удовлетворить за счет других людей. Обучая выполнению правил, требований родители действуют ситуативно, не знают меры ни в поощрении, ни в наказании. Непоследовательны в проявлении своих чувств к ребенку. В выборе форм поведения ребенок свободен, но на людях должен формально соблюдать правила приличия. Мыслительная деятельность ребенка связана в основном с поиском и ожиданием возможного получения удовольствия.

Конформный тип. Нечестен, хвастлив, хитер, изворотлив, отсутствует чуткость к людям, извлечение из всего личной выгоды, скуп, жаден, требователен только к другим, ябедничество, склонность к сплетням, клевете, равнодушие, внешняя вежливость, властолюбие, безразличие к безнравственным поступкам других, подхалимство, недобросовестен.

Состязательный стиль. Родители ищут в действиях ребенка необычное, выдающееся, отличное от других детей. В случае успеха ребенок может быть вознагражден как восторженными эпитетами, так и материально. Учат не сдавать завоеванных позиций. Родителей мало волнуют человеческие качества ребенка, главное, как должен он выглядеть в обществе. Моральные нормы лишь для того, чтобы комфортно чувствовать себя среди людей и по возможности выгодно выделиться. Следят за интеллектуальным развитием детей, приучая к демонстрации своих интеллектуальных возможностей, к поиску момента их проявления, а не к глубоким размышлениям.

Доминирующий тип. Самоуверенный, высокомерный, эгоистичный, преувеличивает свои возможности, безразличен к интересам коллектива, сосредоточенность на собственной защите и все это при высоком проявлении двигательной активности.

Рассудительный стиль. Предоставляют ребенку полную свободу действий, чтобы ребенок путем самостоятельных проб и ошибок приобрел личный опыт. Терпеливо рассказывают и отвечают на все возникающие у ребенка вопросы. Они считают, что можно обходиться без внешних стимулов активизации детей. Взаимоотношения ровные и спокойные во всем. Четко следят за тем, чтобы достоинство ребенка никогда не принижалось. Каждый поступок ребенка родители обсуждают вместе с ним. Отсутствие наказания порождает у детей не страх, а желание не причинять вреда другим. Родители много беседуют и отвечают на вопросы ребенка, поддерживают стойкий интерес и любознательность, преподносят интересные факты для осмысления их ребенком.

Сензитивный тип. Чувствительный, добросовестный, общительный. Свойственен самоконтроль, уверенность в себе. Имеет средние значения по качествам: сообразительность, склонность к риску, тревожность и низкие по качествам: возбуждение, доминирование, социальная смелость, напряженность.

Предупредительный стиль. Родители считают, что ребенок не должен действовать самостоятельно. Ребенок полностью лишен активной деятельности и является пассивным, постоянно развлекаемым родителями. Такое ограничение связано со страхом родителей за ребенка. Никогда в дошкольном возрасте не наказывают, наоборот испытывают чувство вины перед ребенком, если он капризничает. Безмерная любовь родителей к ребенку толкает их на самый изощренный путь бесконечного проявления любви и ласки. Господствуют вседозволенность и потакание, ребенку прощается все шалости.

Инфантильный тип. Несамостоятельный, неспособный к принятию решений, действует лишь по чьему-либо указанию, равнодушны и холодны, безразличны и безучастны к трудностям и проблемам семьи, коллектива, беспомощны, осторожны, сдержаны в

действиях и словах, исполнительны при условии контроля, пассивны, безответственны, не уверены в своих силах, неорганизованны, недисциплинированы, безынициативны.

Контролирующий стиль. Родители представляют ограниченную свободу действий, строго контролируя выход действий ребенка за рамки родительских представлений. Часто наказывают за неправильное поведение, начиная с командно – приказного тона, переходят к крику, постановке в угол, наказанием ремнем, запретом на удовлетворение потребностей ребенка, считая, что за один и тот же проступок мера наказания должна постоянно возрастать. Ласкают ребенка очень редко, в основном предъявляют к нему высокие требования. «Ребенок – мишень», на которого супят все шишки.

Тревожный тип. Вспыльчив, подозрителен и осторожен во взаимоотношениях с людьми, нетерпеливый, добросовестный, с заниженной самооценкой, стремится оказать помощь товарищу. Защищает товарищей и своих близких. Сосредоточенность на личной защите, требовательность к другим, неуверенность в себе, отрицательное отношение к критике, отсутствие инициативы.

Гармоничный стиль. Не будем рассматривать его подробно, так как он является синтезом предыдущих стилей воспитания, вбирая в себя то лучшее, что описано в предыдущих стилях воспитания.

2. Упражнение «Шесть платочков».

Цель: способствовать осознанию родительского опыта, особенностей повседневных отношений с ребенком.

Инструкция: Приглашается один доброволец, который будет играть роль ребенка. Затем рассказывается следующая история:

Ты мой маленький ребенок. Мы спешим с тобой в детский сад. А ты очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов ребенок - Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты.

- Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой! Перестань глазеть! – я тебе отвечаю. (Завязываю глаза платочком)

Мы бежим дальше, и я встречаю по дороге свою подругу и быстро обмениваюсь с ней последними новостями. Ты внимательно слушаешь, а потом говоришь:

- Мама, а кто такой дядя Юра?

- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще ты чего уши развесила, как не стыдно! Закрой свои уши! (Завязываю платочком уши) Я прощаюсь с подругой, и мы с ребенком бежим дальше.

- Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая...

- Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь ты помолчать! Закрой рот! (Завязываю платочком рот)

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Я кричу:

- Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого!

Выброси сейчас же! Убери руки! (Завязываю руки платочком)

Но тут ребенок начинает скакать, задирает ноги. Я в ужасе кричу на неё.

- Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно! (Завязываю платочком ноги)

Ребенок начинает хныкать. Я кричу на неё:

- Что реवेशь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь меня! Я кому сказала – перестань реветь, ты слышишь меня! (Завязываю платком сердце).

Краткий итог и обсуждение. Спросить у «ребенка» и участников, какой платок хочется развязать в первую очередь и почему?

Что чувствовал и о чем думал «ребенок» на протяжении всего действия?

Вот в какое состояние мы вгоняем своего ребенка, преследуя благородные цели воспитания.

Ребенку невыносимо слышать такие слова от мамы и папы, да и от других людей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?

- Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, - это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку (обнять «ребенка»). Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

Шеринг.

3 ЗАНЯТИЕ «Эмоции, чувства, состояния»

Цель занятия: обсудить, что такое эмоции, а также совершенствовать умение конструктивно выражать их.

УПРАЖНЕНИЯ

1.Шеринг.

-кто хочет, делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия.

2.Тренер даёт определение понятия эмоция.

Эмоции есть выражение отношения человека к явлениям окружающего мира в связи с возможностью удовлетворения им своих потребностей.

Эмоции имеют две стороны – *объективную* (человек, испытывающий эмоции может улыбаться, хмуриться, плакать, дрожать, у него меняется частота пульса, ритм дыхания и т. д.), а также *субъективную* – внутренние мысли и переживания человека по поводу тех или иных событий (Рис. 1).

Эмоции - психические процессы, отражающие оценку ситуации для человека в плане удовлетворения его актуальных потребностей, и протекающие в форме субъективных переживаний и физиологических реакций.



Основные функции эмоций

Функция эмоций	Ее содержание
Оценочная	Оценка возможности удовлетворения актуальных потребностей, и на

	этой почве построение прогноза будущих событий
Подкрепляющая	Благодаря эмоциям лучше вырабатываются условные рефлексы, и остаются более глубокие следы памяти
Коммуникативная	Эмоции улучшают понимание людьми других людей за счет «считывания» невербальных реакций, сопровождающих эмоции.
Мобилизующая	Эмоции мобилизует скрытые резервы организма в критических ситуациях (при помощи адреналина, активации симпатической системы и т. д.)
Запуск стереотипных реакций	В критических ситуациях, при дефиците времени для размышления эмоции запускают стереотипные реакции (страх – бегство; ярость – борьба)

3. "Эмоции в детстве"

Ход: В парах участники вспоминают, как в детстве они проявляли эмоции радости и гнева и как реагировали на это родители.

Обсуждение: как сейчас проявляют эмоции дети участников и как родители реагируют.

4. "Крокодил"

Ход: Участники сидят в кругу, один из участников загадывает эмоцию и пытается ее показать, остальные должны угадать эмоцию которую показали.

Обсуждение: К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят другую?

5. "Замороженные"

Ход: Участники сидят в кругу неподвижно и изображают людей без эмоций. Водящий выходит в центр круга и пытается "разморозить" кого-нибудь своими жестами, мимикой. Кто «разморозился» – становится ведущим.

Обсуждение: Что помогало не реагировать на происходящее? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык?

6. Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

4 ЗАНЯТИЕ «Знакомство с «Я-высказыванием»

Цель занятия: научиться безопасно, выражать отрицательные эмоции. Знакомство с Я-посланием.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2. "Эмоции"

Ход: участники делятся на две группы и угадывают эмоции по карточкам.

Обсуждение: какие эмоции сложнее угадывать и почему

3. Упражнение "Давление"

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

Обсуждение:

- Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
- Что Вы чувствовали, когда побеждали?
- В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

4. Упражнение «Я-послание»

Цель. Отработать технику Я-посланий.

Инструкция. Потренируемся передавать друг другу Я-послания.

Я-послание — это сообщение о наших чувствах. Я-послание — это противоположность Ты-послания. Допустим, другой человек сделал что-то такое, что нам неприятно.

Мы можем сказать ему: «Ты совершенно невыносим». Это будет Ты-послание.

Мы можем сказать по-другому: «Когда другие люди не выполняют своих обещаний, у меня возникает досада и раздражение». Это будет Я-послание. В своем классическом варианте оно вообще не содержит местоимения «ты», лишь ссылку на определенные ситуации или отвлеченных «других людей».

Ты-послание содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. Это может вызвать сопротивление и протест.

Я-послание — это сообщение, информация о наших чувствах.

Другой человек, получив это сообщение, не сможет его оспорить, так как это наши чувства. С другой стороны, он не чувствует себя обвиняемым. Он может сам принять решение, как ему поступать «в свете новой информации».

Объединимся в пары... Теперь тот, кто сидит слева, совершает какое-либо действие или говорит что-либо тому, кто справа. Второй член пары должен ответить в технике Я-послания.

Далее пары по очереди работают с техникой, а все остальные наблюдают работу каждой из пар.

Важно вовремя указать участникам на опасность так называемых «замаскированных» Ты-посланий: «Я чувствую, что ты безответственный человек» или «Меня расстраивает, что ты такой злобный».

- **Вербальная и невербальная оценка детей родителями.**
- *Информационный блок. Понятие о “языке принятия” и “языке непринятия” на вербальном и невербальном уровнях.*

– *Работа в группах (помощь психолога)*

Составить список “языка принятия” и “языка непринятия”

Примерный перечень проявлений принятия и непринятия ребенка родителями:

“язык принятия”

- оценка поступка, а не личности
- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...)
- сравнение с самим собой
- выражение заинтересованности проблемами ребенка
- позитивные телесные контакты
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение
- контакт глаз

“язык непринятия”

- отказ от объяснений
- негативная оценка личности ребенка
- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...)
- игнорирование
- указание несоответствия родительским ожиданиям
- оскорбления, угрозы, угрожающая поза

5. "Кувшин эмоций". Приложение «Кувшин эмоций».

Начнем с самых неприятных эмоций – **гнева, злобы, агрессии**. Эти чувства можно назвать *разрушительными*, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов, порой материальных разрушений и даже войн.

Изобразим снова «сосуд» наших эмоций Приложение «Кувшин наших эмоций». Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые всем обзывания и оскорбления, ссоры и драки, наказания, действия «назло» и т. п.

Теперь спросим, а отчего возникает гнев? Гнев – чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как **боль, страх, обида**.

Возьмем несколько примеров из жизни. Один из них мы уже обсуждали: дочь возвращается домой очень поздно, и мать встречает ее гневным выговором. Что стоит за этим гневом? Конечно, пережитые страх и беспокойство за дочь. Ребенок сердится на доктора, который сделал ему укол. Здесь легко увидеть, как гнев возникает от физической боли. Бывает и так, что мы учим детей сердиться, когда они больно ушибаются, например, побить «этот противный стул».

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»).

Заметим, что все чувства этого второго слоя – *страдательные*: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает. («Просто зол, а почему – не знаю!»)

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!»

Однако вернемся к нашей схеме и спросим: а отчего возникают «страдательные» чувства? Причина возникновения боли, страха, обиды – в неудовлетворении потребностей.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т. п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас много говорить.

Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей.

Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей, которые обычно называют и сами участники наших занятий.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности, только что перечисленные, всегда находятся в **зоне риска!**

Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену. Да и задача это сверхсложная. Ведь счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще – от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А эти климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего – родителей с ребенком.

К сожалению, обязательных школ общения у нас еще нет. Они только зарождаются, да и то – на добровольных началах.

Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Возьмем какой-нибудь пример. Предположим, человеку крупно не везет: одна неудача следует за другой. Значит, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважении. В результате у него может появиться стойкое разочарование в своих силах или депрессия, или обида и гнев на «виновников».

И так обстоит дело с любым негативным переживанием: **за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.**

Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей?

Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» – и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь, я – невезучий», или: «У меня все хорошо, я – в порядке!»

Эти ответы отражают особого рода переживания человека – **отношение к самому себе**, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

В. Сатир назвала это сложное и трудно передаваемое чувство **чувством самооценности.**

Ученые обнаружили и доказали несколько важных фактов. Во-первых, они открыли, что самооценка (будем пользоваться этим более привычным словом) сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост:

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.

В этом смысле у маленького ребенка нет внутреннего зренья. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, **каким видят его другие.**

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений того, что он – **хороший**, что его **любят**, что он **может** справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами

6.Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

5 ЗАНЯТИЕ «Манипуляции. Способы защиты»

Цель занятия: познакомить участников с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

УПРАЖНЕНИЯ

1.Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2."Мозговой штурм"

Ход: работа в двух подгруппах с таблицей манипуляций.

Обсуждение: составление общей таблицы и обсуждение где это имеет место в жизни участников.

3."Толкачи"

Ход: участники разбиваются на пары и встают на расстоянии одного метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Участники выставляют вперед ладони и начинают толкаться "ладонь в ладонь," стараясь вывести соперника из равновесия.

Обсуждение: какие способы привели к победе.

4.Теоретическая часть.

Детские манипуляции — это фактор, который довольно распространен среди подрастающего поколения. Маленькие бунтари и провокаторы часто пытаются сыграть на чувствах своих родителей, что приносит впоследствии много проблем обеим сторонам. Необходимо выяснить для себя причину подобного явления, а также разобраться в возможности коррекции данного фактора.

Всегда и во всем необходимо искать причину перед началом борьбы с неизведанным. Специалисты рекомендуют обратить внимание на следующие причины, которые делают поведение детей по отношению к родителям неадекватным:

— **Недостаточное внимание.** Любому человеку нравится опека и забота со стороны близких, если дело не касается прирожденных флегматиков с тенденцией к уединению. Если же ребенок не видит интереса к его личности, то он начинает манипулировать взрослыми. В лучшем случае он просто утрирует свои проблемы в разговоре с родителями, но все может закончиться более плачевным результатом в виде угрозы суицида и дальнейшего его совершения.

— **Сложившийся стереотип.** Все начинается с банальных вещей, когда мама просит съесть ложку каши за папу. Следовательно, формируется своеобразная модель поведения малыша, при которой он делает желаемое родителям исключительно через определенный фактор — стимулятор. Без этого будущий манипулятор просто откажется совершать следующие действия, к которым его подталкивают папа и мама.

— **Ребенок с неврозами.** Не все дети постоянно слушаются родителей и при этом лучезарно улыбаются. Скорее всего, это исключение из правил, чем его подтверждение. Ощущение заброшенности, беспокойство по любому поводу способны развить в ребенке такое явление, как детская манипуляция. В этом случае маленькая жертва обстоятельств готова на все, чтобы привлечь внимание близких ему людей. Несформировавшаяся психика ребенка с неврозом способна творить с его поведением чудеса, но при этом все происходящее несет в себе исключительно отрицательный потенциал.

— **Давление со стороны взрослых.** Моцарт, который начал свою музыкальную карьеру в очень юном возрасте, может сподвигнуть родителей на такие же ориентиры по

отношению к своему ребенку. Если их любимое чадо в чем-то не справляется с возложенным на него грузом, то они бурно реагируют на это в очень негативном ключе. Ребенок начинает настолько бояться наказания за неумение быть идеальным, что просто начинает манипулировать родителями придуманными болезнями и недугами.

– **Подражание взрослым.** Очень часто дети перенимают модель поведения их родителей, которая бывает далека от идеала. Иногда взрослые ставят условия своему ребенку в виде согласия приобрести ему какую-либо вещь или разрешив что-то в обмен на послушание. Это напоминает шантаж, который несформировавшаяся маленькая личность воспринимает буквально, видя подобное в отношениях папы и мамы. Следовательно, ребенок четко усваивает преподнесенный урок от родителей и начинает затем манипулировать ими.

– **Поддержка бабушек и дедушек.** Не секрет, что маленький провокатор начинает играть чувствами родителей, опираясь на одобрение более старшего поколения семьи. При этом сердобольные бабушки и дедушки пеняют своих детей за жестокое, на их взгляд, отношение к обожаемым внукам. Ребенок, наблюдая за создавшейся ситуацией, начинает понимать, как из происходящего получить максимальную пользу для себя.

Озвученные причины манипулирования маленьким тираном заставляют задуматься взрослых о правомерности их действий по отношению к воспитанию ребенка. Однако идти на поводу у детской агрессии не стоит, потому что из прелестного малыша может в дальнейшем вырасти черствый человек с претензиями ко всему миру.

Основные формы детской манипуляции

В некоторых случаях важно уяснить для себя, когда ребенок занимается откровенным шантажом, а когда его поступки носят совсем другой характер. Психологи детскую манипуляцию родителями видят следующим образом:

1. **Просьба другого члена семьи.** При этом ребенок в случае отказа обращается к тому взрослому, который исполнит любое его пожелание. Схема вырабатывается четко и никогда не дает сбой, потому что идет игра в плохого и хорошего полицейского.

2. **Выведение на эмоции.** Дети без труда разгадывают многие наши действия, которые часто бывают цикличными. Они могут начать манипуляции в том случае, когда родитель после вспышки гнева (часто весьма обоснованного) дает обиженному чаду конфетку. Раз за разом маленький хитрец использует эту ситуацию, зная о реванше после наказания в виде полученных удовольствий жизни.

3. **Ябедничество.** Все мы не без греха, на чем довольно эффективно играет ребенок-манипулятор. Найдя слабое место у родителей, он преподносит ценную информацию тем, кому подобное поведение члена семьи придется не по вкусу. После возникшего скандала дети получают желаемое за предоставленные сведения, что очень скоро входит в привычку.

4. **Шантаж.** После ябедничества ребенок может прибегнуть и к озвученному способу манипуляции. Самой желанной для него фразой станет просьба папе-маме (список бесконечен) не говорить о произведенном действии. Дети быстро адаптируются в этом случае, получая выгоду от бесхарактерности взрослых.

5. **Манипуляция жизненной ситуацией.** Очень часто это касается приемных родителей или нового члена семьи. Маленький узурпатор тверд в своей позиции, что родные папа или мама не сделали бы подобного по отношению к нему. Можно сказать, что такой прием является безотказным, если взрослые боятся потерять доверие своего любимого ребенка.

6. **Метод запугивания.** Некоторые дети стараются добиться желаемого самыми невероятными способами. Они манипулируют своими родителями, ставя им ультиматумы по любому поводу. На отказ ребенок с такой моделью поведения истерит и агрессивен. В

некоторой степени это напоминает некую месть со стороны детей-манипуляторов, на которую родители иногда не знают, как реагировать.

7. **Метод вымогания.** Никому не нравится выглядеть нелепо при большом количестве людей, что является естественной человеческой реакцией на некомфортную ситуацию. Маленький манипулятор довольно быстро понимает это, закатывая истерики в общественных местах с целью получения желаемого. Некоторым родителям легче купить понравившуюся игрушку или сладость своему ребенку, чем пережить неприятную публичную сцену.

Обратите внимание! Во всех этих случаях юный провокатор не является закоренелым манипулятором. Претензии следует предъявить скорее к взрослым, которые ищут легкие пути при воспитании своего потомства. Не желая возникновения конфликтной ситуации, они идут на поводу у капризов своих детей, ставя под угрозу их будущее.

Методы борьбы с детской манипуляцией

Дети-манипуляторы — это, прежде всего, проблема родителей, которые позволяют подобные действия со стороны маленьких агрессоров. Однако всякому терпению приходит конец, поэтому специалисты разработали рекомендации, как противостоять детским манипуляциям.

Советы родителям в борьбе с детской манипуляцией

Родители есть родители, поэтому им часто сложно не уступить любимому чаду. Когда же они начинают понимать, что все зашло слишком далеко, и ребенок стал неуправляемым, стоит предпринять следующие действия:

– **Игнорирование провокаций.** В данном случае речь идет не о полном равнодушии к своему маленькому шантажисту, а о здоровом подходе к возникшей проблеме. На истерики необходимо реагировать хладнокровно, не впадая при этом в ответную агрессию. Спокойный родитель — эмоционально здоровый ребенок, что доказано не только психологией, но и жизненным опытом многих людей.

– **Личный пример.** Сложно воспитать какие-то качества у ребенка, если при этом они нарушаются самими же взрослыми. Необходимо четко показать детям, что хорошо, а что плохо. Без этого все попытки избавиться от манипуляций со стороны маленького узурпатора закончатся полным провалом.

– **Отказ от сравнения.** Нельзя ждать от ребенка адекватных поступков, если его постоянно сравнивают с кем-то в негативном ключе. Может, соседский мальчик или девочка ведут себя идеально на людях, но не факт, что у их родителей полностью отсутствуют проблемы с ними в кругу семьи. Подобное систематическое унижение может вызвать детскую манипуляцию как фактор самозащиты и поиска любви близких людей.

– **Пресечение истерик.** При этом ребенок будет капризничать максимум пять минут, потому что его несформировавшаяся личность не выдержит мудрых аргументов взрослых. Ребенок хочет гулять, а на улице дождь, что не кажется ему веской причиной отказа от веселого досуга. Взрослые должны быть строги в этом случае, потому что, раз уступив глупой прихоти, они пожалеют об этом на всю жизнь.

– **Серьезный разговор со старшим поколением семьи.** Маленький шалопай может искусно манипулировать бабушкой или дедушкой, рассказывая о своей исключительности и притеснениях со стороны родителей. Многие пожилые люди активно реагируют на эти душещипательные истории, жалея при этом внука-провокатора. Следовательно, всей семье необходимо сесть за своеобразный стол переговоров, чтобы решить возникшую проблему при двойных стандартах воспитания ребенка.

– **Отказ от лжи.** Очень часто мы задаемся вопросами, что такое детские манипуляции и как с ними бороться. При этом за ребенка делаются поделки и домашнее

задание, что аргументируется мужественным поступком и проявлением родительской заботы. Итог всегда является плачевным, потому что юный сорванец превращается в будущем в хладнокровного манипулятора своими родителями.

6.Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

6 ЗАНЯТИЕ «Умение говорить «Нет»

Цель занятия: научить участников говорить "нет"

УПРАЖНЕНИЯ

1.Шеринг: кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2."Оправдание чужих ожиданий"

Ход: участники вспоминают и описывают три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на своё нежелание, вы это сделали. (Вас пригласили в театр, а вы идти не хотите и т.д.) Затем в парах проговорить, что чувствовали при этом. И можно поискать, как это сделать безболезненно.

Обсуждение: нашли ли участники новые механизмы взаимодействия.

3. «Торговый агент».

Ход: В офис приходит торговый агент и предлагает что-либо купить. Задача офис менеджера - отказать уверенно в приобретении товара.

Обсуждение: какие чувства испытывали и что было наиболее сложным в упражнении

4."Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы"

Ход: Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации уверенный, неуверенный и агрессивный ответ.

- друг разговаривает с вами, а вам необходимо уйти

-люди в кино мешают вам своими разговорами

-вам не отдают деньги, которые давно взяли в долг

Обсуждение – какие чувства вызвало упражнение.

5."Дай яблоко"

Ход: соревнуются двое участников: один просит другого дать ему яблоко, другой же находит повод ему отказать, ссылаясь на недостаток информации. Например:

-дай мне яблоко, пожалуйста.

- я с удовольствием выполнил бы вашу просьбу, но не могу - я не знаю какое.

-дай мне, красное.

- с удовольствием, но не знаю какое из красных

.....

Обсуждение: что оказалось сложным?

6.Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

7 ЗАНЯТИЕ «Невербальная коммуникация»

Цель занятия: развитие навыков невербальной коммуникации, умения расшифровывать невербальные сигналы других людей.

УПРАЖНЕНИЯ

1.Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2."Стеклянная дверь"

Ход: участники разбиваются на пары. Необходимо договориться о встрече через стеклянную дверь о следующей встрече за 15 секунд.

Обсуждение: Что было тяжелее получать информацию или передавать.

3. "Выстраивание по росту"

Ход: участники с завязанными глазами начинают хаотично перемешиваются в пространстве. По условному сигналу все участники выстраиваются в шеренгу по росту.

Обсуждение: Получилось ли выстроиться по росту правильно? На что ориентировался каждый участник.

4. "Разговор в рисунках"

Ход: участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один лист бумаги на двоих где участники в течении 5 минут ведут общение на произвольные темы, но писать слова или отдельные буквы и цифры запрещается. Можно использовать только рисунки и схемы.

Обсуждение: удалось ли достигнуть результата. Что было сложно

5. "Раскрась соседа"

Ход: участники делятся на пары. Участник №1 раскрашивает лицо участника №2. Затем меняются местами.

Обсуждение: что нового узнал о себе, что удивило, что было неожиданным.

6. Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

Домашнее задание: принести на следующее занятие свои детские фотографии.

8 ЗАНЯТИЕ «Определение внутрисемейных ролей»

Цель занятия: Определение внутрисемейных ролей. Знакомство с законами развития семьи.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2. "Я в детстве"

Ход: рассматривание фотографий в парах и рассказ о себе в третьем лице.

Обсуждение: Что было важным. Изменилось ли отношение к детским переживаниям.

3. "Семейная фотография"

Ход: участники, по желанию, при помощи других участников группы строят «семейную» фотографию в детстве, участники «семейной фотографии» отвечают на вопросы: Как Вы чувствовали в представленной Вам роли?, Удобно ли предложенное Вам место? Участник, расставляющий «семейную фотографию» меняют местами членов «семьи» на то, как бы хотелось.

Обсуждение: какие чувства испытывали при построении фотографий, и какие чувства сейчас.

4. Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

9 ЗАНЯТИЕ «Законы развития семьи»

Цель занятия: Знакомство с законами развития семьи.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2. Теоретическая часть - законы развития семьи.

Признаки нормально функционирующей семьи.
Нормально функционирующая семья – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена.
Признаки:

1. Нормы в семье - не та оценка, которую дает внешний наблюдатель, а аутохарактеристика семьи.
2. Удовлетворение всех базисных потребностей её членов.
3. Взаимная поддержка - с одной стороны, автономия - с другой.
4. Тесная эмоциональная привязанность всех родственников.
5. Роли членов семьи не конкурируют, а дополняют друг друга.
6. Отсутствие стойких подгрупп и объединения одних членов семьи против других.
7. «Психологический иммунитет» к неблагоприятным влияниям среды и психическим травмам.

Согласно точке зрения Ледерера и Джексона, хорошим браком считается тот, который характеризуется следующими признаками: толерантность, уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и ценностных ориентации. А. Н. Обозова (1976) считает, что стабильный брак обуславливается совпадением интересов и духовных ценностей супругов и контрастностью их личностных качеств. Хотелось бы добавить, что стабильности семьи способствует также умение членов семьи вести переговоры по всем аспектам совместной жизни

Семейные кризисы. 6 кризисов семейной жизни. Как избежать ссор? Помощь в разрешении конфликтов

Семейный кризис — это то, с чем сталкивается каждая семейная пара хотя бы раз в жизни. Семейный кризис нужно пережить правильно, чтобы не разрушить отношения. И даже когда вам кажется, что вы больше не можете находиться с человеком, не горячитесь. Отношения разрушить никогда не поздно. А как их укрепить — читайте ниже.

Причины конфликтов в семье

Семейные конфликты — это неотъемлемый элемент семейной жизни. Не может два человека вместе жить и никогда не конфликтовать.

ВАЖНО: Но одно дело, когда конфликты довольно редки и быстро разрешаемы. А вот затяжные или вовсе скрытые конфликты — дело серьезное и опасное для семьи.

Если вы столкнулись с конфликтами с мужем/женой, то попробуйте найти причины их появления:

– Неготовность к семейной жизни. Она появляется тогда, когда пара вступила в брак поспешно или под воздействием обстоятельств (беременность является самым частым непредвиденным обстоятельством). Ситуация приводит к тому, что люди просто не готовы мириться с недостатками друг друга или и вовсе не готовы ограничивать себя некими семейными обязанностями (чаще возникает в силу возраста, говоря простым языком «не нагулялись»). Если нет крепкой любви, то вас будут раздражать любые мелочи в вашем партнере и семейной жизни. Результат — конфликт

– Сформированное с детства понятие семьи. Если один из супругов вырос в семье, в которой были частыми ссоры и конфликты, то вероятность таких же проблем в его семье велика. Человеку с детства закладывается определенная модель поведения. Создав свою семью, он продолжает действовать по этой модели

– Причина конфликтов в семье: повтор ошибок родителей

- Завышенная/заниженная самооценка одного из партнеров. Завышенная самооценка не дает одному из супругов признать свою вину, приводит к постоянному обвинению партнера. А заниженная самооценка приводит либо к неуважению партнера к вам (он начинает позволять себе слишком многое), либо к постоянным попыткам самоутвердиться
- Желание власти. Когда один из партнеров всеми силами пытается быть во главе и управлять всеми семейными вопросами. Как правило, второй из супругов рано или поздно устает быть марионеткой и требует уважения к своему мнению. Но зачастую бывает уже поздно, ибо вторая половина будет иметь стойкую уверенность в своем верховенстве
- Принятие вины на себя. Как только вы начнете говорить в любых ситуациях «я виновата», вашему партнеру станет скучно. Так вы, конечно, избежите одних конфликтов, но навлекете другой конфликт — отсутствие интереса и желания

Причина конфликта: принятие вины на себя

- Отсутствие интереса и желания. Иногда это следствие предыдущей причины. А иногда появляется тогда, когда один супруг хочет чего-то вместе, а второй нет. Как правило, жена хочет гулять вместе в парке каждый вечер, а муж хочет либо посидеть у телевизора, либо пойти к друзьям
- Мсть. Как только вы начинаете мстить своему партнеру, вы начинаете разрушать свою мирную жизнь. Мсть никогда не решит предыдущий конфликт, зато создаст новый
- Я всегда прав/права. Супруг/супруга могут занять такую позицию, но она закончится, скорее, обидами второй половины. Нет в мире человека, который всегда прав
- Конфликт в семье из-за характера
- Вспыльчивость. При возникновении обиды женщина или мужчина могут проявить злость и агрессию. Не допускайте этого. Если вам хочется выкричать свою точку зрения, сделайте следующее. В течение 30 секунд партнер спокойно и без унижений говорит свою точку зрения. При этом тот, кто слушает, должен не перебивать и вести себя только открыто и добродушно. Следующие 30 секунд слушатель пересказывает таким же спокойным тоном суть претензии. Потом меняетесь местами. Такое упражнение позволит вам не обидеть друг друга гневными словами и выслушать мнение каждого
- Эгоизм. Эгоизм одного из партнеров рано или поздно приводит к обидам со стороны второго. Каждый человек хочет, чтобы его уважали и ценили. Жить с эгоистом сложно. И самое грустное то, что перевоспитать эгоиста еще сложнее
- Нежелание помогать по хозяйству. Многие мужчины могут сказать, что хозяйство — это женское дело. По большей части да, но, во-первых, у мужчин тоже есть свои обязанности, во-вторых, иногда можно подменить жену в ее домашних делах и дать ей отдохнуть. Иначе вместо страстной когда-то жены вы будете встречать дома унылую домохозяйку
- Семейный конфликт из-за усталости жены
- Разное понятие об обязанностях мужа и жены. Этот вопрос стоит обсудить еще вначале семейной жизни. На то, чтобы понять мысли каждого по данному вопросу у вас может уйти много времени, за которое вы уже успеете испортить ваши отношения
- Разный темперамент. Сангвиник будет то и дело пытаться вытянуть флегматика из уютного домашнего кресла. На фоне сопротивления желаний и будут возникать конфликты
- Материальное положение. Если ваше материальное положение будет длительное время ниже того, которого вам хотелось бы. Вы будете то и дело искать причину материальных трудностей. А приведет это к тому, что кто-то окажется виноват
- Ссоры в семье из-за денег

– Вредные привычки. Курение одного из партнеров рано или поздно спровоцирует второго на конфликт. Любовь к алкоголю вне домашних праздников также рано или поздно станет причиной семейных неурядиц

– Дети. Различные взгляды на воспитание ребенка или нежелание супруга помогать с маленьким ребенком жене — влечет за собой частые и не разрешаемые конфликты

Конфликт из-за воспитания детей

6 кризисов семейной жизни по годам

В семейной жизни можно по годам выделить кризисные периоды. Каждый кризис связан с теми или иными обстоятельствами.

ВАЖНО: Одной из причин каждого кризиса является молчание. Тихие обиды никогда не разрешат конфликт

Кризис 1-го года совместной жизни.

Кризис 3-5 лет.

– Для некоторых пар это один кризис, а некоторые переживают и сразу два: в 3 и 5 лет

– Этот кризис связан с рождением ребенка. Вы смогли преодолеть первый кризис, научились жить вместе, закрывать глаза на недостатки

– Рождение ребенка вновь переворачивает вашу жизнь с ног на голову. Все, к чему вы привыкли, меняется. Вам приходится заново строить привычный уклад жизни. Если вы привыкли каждые выходные отдыхать в кругу друзей, то с рождением ребенка вам придется быть дома

– Помимо отсутствия развлечений вам не удастся выспаться, как раньше, или просто вести себя беззаботно. Каждому из вас предстоит ограничить свои желания во благо ребенка. С этим просто нужно смириться

– Семейный кризис рождение ребенка

– Как пережить:

– Чтобы пережить этот кризис, рассказывайте друг другу о своих чувствах. Очень важно для мужчин в этот период не допустить постродовую депрессию у супруги. Давайте жене иногда заняться собой

– А жена, в свою очередь, как бы обидно ей не было, должна давать мужу иногда встречаться с друзьями

– Больше гуляйте втроем

– При возможности попросите бабушку подменить вас на пару часов. А сами отправьтесь на прогулку вдвоем и пообщайтесь, как раньше

Первый семейный кризис

ВАЖНО: У вас появился ребенок. Вы — счастливые, хоть и уставшие родители. Вам обоим тяжело, поэтому вместо взаимных упреков поддерживайте друг друга

Кризис 7 лет.

– Основная причина кризиса — стабильность и рутина

– Вы уже наладили свой уклад

– Ребенок ходит в сад или школу

– Вы ходите на работу

– Каждый день такой же, как предыдущий

– Уже нет таких чувств друг к другу

– Мужчина часто ищет эмоции на стороне

Как пережить:

– Перестать пилить друг друга за каждую мелочь (особенно касается женщин)

– Женщине стоит заняться собой, чтобы вернуть изюминку своей персоне

- Внесите изменения в ваш рутинный график

Кризис 13-14 лет.

- Ребенок-подросток — главный камень преткновения
- Разное отношение к попытке ребенка быть вне дома
- Разное отношение к тому, что ребенок высказывает свое личное мнение
- Ребенок далеко не всегда вас слушает
- Вы не чувствуете себя такими авторитетами, как раньше

Как пережить:

– Поскольку женщина судорожно волнуется за своего подросткового ребенка, она будет ограничивать ребенка в прогулках

- Мужчина поможет в этом вопросе
- Чаще мужчины легче переносят этот период и дают ребенку больше воли
- Вы прожили с супругом 14 лет — доверьтесь ему
- Вспомните свое поведение в детстве и перестаньте пилить ребенка

Кризис 25 лет.

– Дети выросли и уехали из дома учиться или жить с мужем/женой

– Дома наступила тишина

– Супруги не знают, куда дальше идти: работа есть, дети выросли и в них так не нуждаются, квартира/дом есть

– Климакс у женщины делает этот период брака еще сложнее

– Для мужчины сложно быть невостребованным

– Как результат, женщина впадает в депрессию, а мужчина, наоборот, начинает следить за собой и все больше общаться с молодыми женщинами (так он пытается доказать себе, что не все потеряно)

Как пережить:

– Главная ваша цель — изменения. Причем изменения должны быть глобальные

– Займитесь собой вместе: займитесь фигурой, катайтесь на велосипедах, сделайте новые стрижки, измените гардероб

– Измените свой досуг: чаще ездите отдыхать с друзьями на море либо в горы

– Начните строить дом, если его еще нет у вас. А если у вас уже есть жилая площадь, но и деньги есть, то расширяйтесь. Лишние метры пригодятся когда-то вашим детям. А совместные хлопоты о будущем жилье объединят вас

– Вы должны добавить в вашу жизнь то, что будет вас объединять (кроме ужина дома и совместного просмотра кино у телевизора)

Разговор для избегания конфликта

– Компромисс. Не идя на компромисс, вы рискуете не вернуть былые счастливые времена. Будьте готовы, что при требовании партнера вести себя иначе, вы можете получить ответное требование. Соглашайтесь. Только так вы улучшите ваши отношения

– Личное пространство. Вы люди. Вы можете уставать от трудовых будней. Вы хотите отдохнуть и расслабиться. В доме каждый супруг должен иметь место уединения. Если у вас маленький ребенок, то договоритесь об очередности уединения каждого из вас: сегодня мама с ребенком, а папа сидит за любимой компьютерной игрой; завтра папа с ребенком, а мама спокойно принимает ванну и делает маски для лица. Без личного времени и пространства вы начнете сбегать из дома в поисках того самого личного отдыха

– Хвалите друг друга. Часто супруги приходят к тому, что слышат лишь упреки: «ужин не удался», «что за прическа у тебя сегодня», «ты не поменял лампочку». Перестаньте упрекать, когда что-то не получилось. Хвалите, когда что-то получилось: «какой вкусный

обед сегодня», «ты такой молодец, я и не заметила, когда ты успел починить кран», «хорошо выглядишь»

Избежание конфликта

– Говорите приятные слова. Вспомните конфетно-букетный период ваших отношений. Ведь приятно было слышать «люблю тебя», «приходи быстрее, я соскучилась», «обожаю твои шутки». Вы ведь не просто так оказались вместе. Вас объединили взаимные чувства, так поддерживайте их огонь

– Улыбайтесь. Понятно, что порой после рабочего дня хочется отдохнуть, а настроение желает лучшего. Придя домой скажите: «дорогой, я так устала, хорошо, что ты со мной». После чего обнимите своего супруга/супругу и улыбнитесь. Вот увидите, такие действия вернут вашим отношениям былую нежность

– Прощайте. Как бы ни старались вы уйти от ссор, они все равно иногда могут случаться. Если в ссоре есть однозначная вина одного из супругов — простите. Конечно, всему есть предел. Но если вина супруга не очень страшна, то простите. Может не сразу, но простите. Но при условии, что ваш супруг/супруга об этом искренне просят

Извинения для избежания конфликта

– Не вспоминайте былые обиды. Если вы простили своего любимого/любимую за его поступок, то сотрите этот поступок из памяти. Перестаньте коллекционировать в голове все промахи вашей половины. Иначе вы при каждой возможности начнете попрекать за то, о чем вас уже просили простить. Во-первых, это будет лишь увеличивать масштаб каждого последующего конфликта. Во-вторых, виновная сторона не будет видеть смысла извиняться в последующем

– Уважайте увлечения друг друга. Если у вашей половинки есть любимое хобби, то вместо слов о его бесполезности похвалите, как он в этом хорош: будь то увлечение теннисом, ручные безделушки или компьютерная игра

– Помните, что в конфликте виноваты оба. Вы считаете свою половину виновников всех неурядиц? Выслушайте вторую сторону и найдите, где же виноваты вы

– Помните, кто вы друг для друга. При приближении очередной ссоры или конфликта подумайте: а сможете ли вы жить без этого человека? Если нет, то притупите негатив и следуйте советам выше

3. "Моя семья"

Ход: участники в течении 5 минут рисуют свою семью. Затем передают по кругу, и каждый участник дорисовывает, то – чего, по его мнению, не хватает на рисунке.

Обсуждение: какие чувства испытали, когда вернулся рисунок.

4. Шеринг.

- что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

10 ЗАНЯТИЕ «Механизмы взаимодействия с окружающими»

Цель занятия: помочь осознать участникам их механизмы взаимодействия с окружающим.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2. "Ворвись в круг"

Ход: участники стоят в кругу, взявшись за руки. Входящему необходимо любым способом ворваться в круг.

Обсуждение: Где и в каких ситуациях в жизни, участники используют такое поведение.

3. "Что изменилось"

Ход: водящий внимательно осматривает всех сидящих в круге, выходит за дверь. Возвратившись необходимо заметить, что изменилось в участниках.

Обсуждение: что было сложным, чего в жизни мало замечаем

4. "Паровозик"

Ход: участники делятся на тройки, образуют паровозик и вагончики. Вагончикам завязывают глаза и паровоз везёт их - преодолевая препятствия. Затем участники меняются местами.

Обсуждение - в каком положении было спокойнее, в каком тревожнее.

5. "Сколько"

Ход: ведущий стоит в кругу с закрытыми глазами. Все участники дотрагиваются 1, 2 или 3 пальцами. Тренер считает количество. Ведущий - определяет сколько пальцев.

Обсуждение: Что чувствовали?

6. Шеринг.

что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

11 ЗАНЯТИЕ «Доверие к окружающему миру»

Цель: Помочь участникам определить их уровень доверия к миру.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2. "Слепой и поводырь"

Ход: участники разбиваются на пары. Одному завязывают глаза. Второму участнику пары

Необходимо провести через препятствия первого. Затем меняются местами.

Обсуждение: какие чувства были в позиции «слепой» и «поводырь».

3. "Глубокий сон".

Ход: участники делятся на пары. Первый номер в паре должен лечь на пол и представить себе, что он глубоко спит и ему снится сон. Номер два медленно поднимает и опускает руки, ноги сгибает их и разгибает очень нежно, чтобы не разбудить своего партнёра.

Обсуждение: что чувствовали в первом и втором положении, какой опыт расслабления ещё используете.

4. "Хвастовство"

Ход: каждому участнику необходимо найти что-то, что он умеет делать лучше всех в этой группе.

Обсуждение: какие чувства возникли во время этого упражнения.

5. "Правда и ложь"

Ход: участники сидя в кругу рассказывают три истории из которых две правда, а одна ложь. Остальные участники отгадывают.

Обсуждение: что вы знаете о своей интуиции. Как часто она помогает вам.

6. Шеринг: что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

12 ЗАНЯТИЕ «Чемодан в дорогу»

Цель занятия: подведение итогов

УПРАЖНЕНИЯ

1. Шеринг.

кто хочет - делится событиями, произошедшими за неделю и ожиданиями от занятия

2. "Чемодан"

Ход: каждый участник по очереди выходит за дверь на несколько минут. А все остальные собирают ему чемодан - путём групповой дискуссии выделяют по три положительных три отрицательных качества, которые участник проявил во время тренинга. Когда участник возвращается то, что получает листок, который прочитать может только дома или в конце занятия.

3. Мои достижения за одиннадцать занятий.

Ход: каждый участник выписывает то, что изменилось во взаимоотношениях с ребёнком

4. Мои планы на ближайший месяц.

Ход: каждый участник записывает три шага, которые сделает самостоятельно для гармонизации отношений

5. «Комплимент».

Ход: участники сидят поликругом, все по очереди садятся на центральный стул и члены группы делают ему комплимент, участник сидящий на стуле следит за своими чувствами, но ничего отвечать не может

Обсуждение: что сложнее было делать – говорить или слушать,

6. Шеринг.

что было интересно на занятии, с каким чувством уходите домой.

1. Сроки и этапы реализации программы.

Программа состоит из 12 занятий с родителями, построенных в форме психологического тренинга. Также родителям предлагаются индивидуальные консультации для оказания помощи в решении конкретных проблем взаимодействия с детьми.

2. Методы, используемые при реализации программы

Формы работы:

Групповая работа

Методы работы:

Словесный метод применяется при объяснении материала педагогом по темам курса, для объяснения применения материала и объяснение родителям полученного результата.

Наглядный метод применяется при объяснении теоретического материала и для демонстрации результатов работы.

Исследовательская деятельность помогает развить у родителей наблюдательность, логику, самостоятельность в выборе темы, целей, задач работы, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.

3. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Ограничений нет.

4. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Ответственность, основных прав и обязанностей участников программы.

- Педагог-психолог должен получать информацию о выполнении его рекомендаций.
- Педагог-психолог несет ответственность за психологическую атмосферу в работе, за приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

5. Требования к условиям реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу:

- Научные знания в сфере психологии, в частности, об особенностях психического развития детей;
- Организаторские способности, умения.

Требования к материально-техническому оснащению

– Занятия рекомендуется проводить в кабинете психолога или в другом помещении, разделенном на несколько зон: рабочая зона, где участники могут удобно расположиться в кругу; “мастерская” для выполнения творческих заданий; должно быть свободное пространство для подвижных игр.

– Материалы и оборудование

– Бумага форматов А4, А3, А2, цветная бумага различной фактуры, картон; ножницы, клей-карандаш, клей ПВА; цветные карандаши, фломастеры, краски (акварель и гуашь); записи релаксационной и веселой музыки.

6. Ожидаемый результат.

Просвещение родителей в вопросах воспитания.

7. Система оценки достижений планируемых результатов.

– Анкетирование родителей.

8. Критерии оценки достижения планируемых результатов

– Качественные (анализ когнитивных, речевых процессов, выполненных заданий, представление работ);

– Количественные (составление диаграмм, таблиц, баллы, уровни)

Список литературы.

Литература для психологов:

1. Баркан.А.И. Его величество-Ребёнок. «Столетие»1996.
2. Алексеева Е.Е. Что делать, если ребёнок... Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. – СПб.: Речь, 2008.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Общ. Ред. М.С. Мацковского – СПб.: Дениздат, 1992.
4. В.Г.Вилюнас. Психология эмоций. Московский университет 1984.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000.
6. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005.
7. Б.Хелленгер. Порядки любви. Москва,2011.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995.
9. В.Сатир. Психотерапия семьи. Речь,2001.
10. Сиратюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
11. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. – Ростов н / Д: Феникс, 2006.
12. Л.Н.Костина. Игровая психотерапия с детьми.С-Пб,2001.

Литература для родителей:

1. Баркан А.И. Его Величество Ребёнок . «Столетие», 1996.
2. Васильева И. Книга сказочных игр. Волшебный сундучок. – СПб.: Речь, 2009.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.
5. Играем в памперсах. / Сост. Ильина Н.А. – М.: Рольф, 2001.
6. Крэри Элизабет Не разбрасывай носки ... или Что ещё должен уметь ребёнок: Советы родителям / Пер. с англ. О.В. Рыбаковой – М.: Айрес-пресс, 1999.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2000.
8. Настольные игры для всей семьи. / Сост. Барышникова Т. – СПб.: КРИСТАЛЛ, 1999.
9. Популярная психология для родителей: 2-е изд, испр. / Под ред А.С. Спиваковской. – СПб.: СОЮЗ, 1997.
10. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992