

муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято
на заседании
педагогического совета

Протокол № 03
«09» 11 2014 г.

Утверждаю
директор МКУ «Центр ППМС
помощи»
Е. С. Овчинникова
Приказ № 54 от 09.11.2014



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Связующая нить»

г. Киров Калужская область

Пояснительная записка.

Актуальность и перспективность программы

Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение.

Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне, пугает и тревожит. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи специалиста-психолога или психотерапевта, практически невозможно.

Родители обращаются за помощью по различным причинам: из-за типичных детских проблем общения, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

Анализ результатов психодиагностических исследований семей позволяет сделать вывод о том, что в психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

Предположение о том, что большинству родителей известны и сами эти навыки, и способы их использования, ошибочно, поскольку в нашем обществе не принято обучать родителей эффективному взаимодействию со своими детьми.

Предупреждая отрицательное влияние на ребенка неблагоприятных психосоциальных факторов путем коррекции ментального восприятия, можно оказать первичную психопрофилактическую помощь ребенку и реабилитационную поддержку его семье.

Группа — лишь необходимая социальная площадка психотренинга, ведь дети и родители, взаимодействуя в группе, тем самым помогают друг другу в решении тех проблем, которые привели их в нее. Более того, курс занятий — лишь прелюдия, лишь первые шаги на пути разрешения межличностных конфликтов в семье, преодоления отклоняющегося поведения.

На занятиях много игр. Известно, что существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Человек знает, что играет, и в то же время ведет и чувствует себя так же, как в ответственных условиях реальной действительности. Поэтому игра служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Родители проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым находясь на территории его интересов. Игры увлекательны и необычны, да и кто же откажется от такого «несерьезного» занятия.

Из практики известно, что родители часто, как это ни парадоксально, плохо знают свое дитя. Ответив, не задумываясь, на вопрос о его физическом здоровье, они замолкают, не зная, что сказать о нем как о человеке.

Острота восприятия ребенка его родителями обратно пропорциональна его возрасту. Чем старше ребенок, тем меньше его понимают. Важнейший канал объективного представления о ребенке — взгляд на него со стороны. В группе ребенок и родитель видят себя во взаимодействии с другими и в зеркале отношений, поступков и действий других. Тем самым они приобретают важную способность видеть и оценивать себя, глядя на себя глазами других.

Работая в группе и участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать — пока в игре, а впоследствии в деле.

Участие членов семьи в групповых занятиях способствует лучшему пониманию ими своего ребенка, поскольку ни в чем другом он не раскрывается так, как в психодраматических ситуациях, моделируемых в группе.

На занятиях немалое время отводится на развитие свободного, творческого и эффективного мышления, но еще больше внимания уделяется раскрепощению живой души участников группы, выявлению их эмоциональности, непосредственности, открытости, творческого потенциала, эмпатии и интуиции, способности радоваться.

Планируя вместе игры, родители и дети научаются способам решения задач, которые в дальнейшем облегчают взаимодействие внутри семьи. В процессе общения они помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений.

Авторство: автор-составитель Н.Григори

Программа является дополнительной общеобразовательной программой

Тип программы: коррекционно-развивающая.

Научные, методологические основы. При составлении программы автор опиралась на работы А. Адлера, В.Шутца, Е.В.Сидоренко, Х.Джайнотта,, Т.Гордона, А.Я.Варги, А.С.Спиваковской, А.И.Захарова.

Нормативно-правовые основы

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.44 (родители обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка)

Практическая направленность: программа выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и научаются относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

Работа в группе, подчинение и взрослых и детей единым правилам игры дают возможность ребенку почувствовать свою значимость, а родителю — сойти с позиции всегда правильного и недостижимого, побыть в роли ребенка.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ребенку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Ребенок получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать чувство ответственности. Могущество такой свободы — свободы управлять собой, творить, повелевать, быть глупым, угрюмым, серьезным, просто радоваться полноте жизни, не боясь быть отвергнутым или наказанным, — это, без сомнения, переживание, в высшей степени облегчающее и стимулирующее рост ребенка. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Здесь отрабатываются навыки общения, рационализируются и преодолеваются страхи, устанавливаются цивилизованные и продуктивные формы проявления детской и родительской агрессивности, она социализируется, формируется культура общения и эмоциональной экспрессии.

Цель программы: коррекция детско-родительских отношений, отношения к себе и реальной жизни.

Задачи программы:

1. Коррекция отношений родителей и детей:

- установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
- улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
- достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
- выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях.

2. Коррекция отношения к «я» (к себе):

- формирование наиболее адекватной самооценки;
- приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;
- укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
- обучение приемам саморегуляции психического состояния.

3. Коррекция отношения к реальности (к жизни):

- приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;
- формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.

Адресат: программа рассчитана на детей младшего школьного возраста и их родителей.

Продолжительность, рекомендуемая периодичность: Цикл включает 10 занятий, продолжительность каждого 2 часа. Занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Количественный состав группы не больше 5—6 пар (10—12 человек). Предпочтительны разнополюсные группы.

Возникающее чувство группы и групповой сплоченности — важные характеристики процесса родительско-детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Требования к результату усвоения программы

У участников группы устраняется источник проблем, развивается позитивное взаимодействие, снижается число родительско-детских конфликтов, возникает желание и умение общаться за рамками собственных стереотипов, искать и находить выходы из трудных ситуаций.

У родителей отмечается большая мера родительского принятия, уважения к чувствам детей, признание необходимости автономии ребенка, укрепление уверенности в собственных воспитательных возможностях.

Важно то, что все приобретенные родителями и детьми навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы группы, в реальную жизнь.

Методы, используемые при реализации программы

Программа предполагает широкое использование различных методов:

- развивающие игры;
- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- беседа;
- игры, требующие взаимодействия и сотрудничества;
- рефлексия.

Также программа включает в себя домашние задания, позволяющие сохранить у участников ощущение сопричастности к группе в период между встречами.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе

Противопоказаниями для посещения групп являются:

— у детей — умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;

— у родителей — наличие собственных глубинных личностных проблем (это может препятствовать концентрации на нуждах ребенка), интеллектуальная неспособность к овладению необходимыми навыками, наличие эндогенного заболевания.

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

Участники Программы имеют право:

- испытывать различные эмоции в ходе занятия;
- свободно выражать свои эмоции социально-приемлемым способом;
- свободно выражать своё мнение;
- на гуманное, не унижающее человеческого достоинства обращение;
- на личное пространство.

Участники программы ответственны за:

- соблюдение норм поведения;
- посещение занятий;
- качество выполнения заданий.

Психолог несёт ответственность за:

- выбор надёжных и валидных методик для мониторинга результатов, обобщение полученных результатов, подведение итогов;
- применение при реализации программы эффективных и экологических приёмов и техник;
- учёт индивидуально-личностных особенностей участников программы, уважительное отношение к каждому;
- установление правил поведения на занятиях;
- чёткую формулировку вопросов, заданий, инструкций;
- общую организацию процесса;

Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.) Для проведения занятий требуется игровой зал большой площади.

Система оценки достижений планируемых результатов

«Домики» О.А. Ореховой

Опросник PARI, «Стили воспитания» Овчаровой

Рисунок семьи

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	Форма контроля
1	Знакомство	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
2	Мир детский и мир взрослый	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
3	Все мы чем-то похожи	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
4	Почувствуй себя любимым	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
5	Путь доверия	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
6	Агрессия и гнев	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
7	Душевная погода	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
8	Жизнь Земли	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
9	Сделай себя счастливее!	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
10	Все вместе!	2	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
	Итого	20 часов	

Учебная программа (содержание занятий)

Занятие 1. «Знакомство»

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, каким темам они будут посвящены; раскрывает философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми: признание и уважение личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

«Связующая нить»

Цель. Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы — единое целое в этом мире...»

«Какая рука у соседа»

Цель. Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

«Знакомство»

Цель. Сближение участников группы.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, что он любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

«Молекулы»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

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

Сказка

«Баржа»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг и называют слова, перебрасывая при этом друг другу мяч, то есть «грузят баржу»: например, все слова на «н» («ножницы», «нарциссы», «налим» и т.д.).

«Презентация»

Цель. Развитие умения адекватно выразить свое эмоциональное состояние, повышение самооценки.

Каждый ребенок по очереди становится в круг и рассказывает о своем рисунке. Родители в роли зрителей.

«Игра без правил»

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

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

Упражнение на принятие себя «Я — Ты»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми.

Родители и дети садятся на ковер спиной друг к другу (попарно). Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «я», ребенок — «ты». Родитель говорит «ты», ребенок — «я». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

Домашнее задание

Ведущий говорит о важности понимания самого себя и понимания своего ребенка и предлагает выполнять домашние задания. Следует обратить внимание на важность ведения дневника и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях. Родители отвечают на вопросы за себя и за ребенка, дети также отвечают за себя и за родителя. (Вопросы см. приложение 1)

Рефлексия «Связующая нить...»

Выполняется по аналогии с первым упражнением, только в данном случае участники по кругу: 1) характеризуют настроение, 2) высказывают свои чувства — что понравилось, что нет и почему.

«Колокол»

Цель. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

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

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого — из родителей и маленького — из детей. Маленький внутри большого.

Занятие 2. «Мир детский и мир взрослый»

«Связующая нить» (См. занятие 1)

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

«Подари улыбку»

Цель. Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выразить свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

Танец «Цветок»

Цель. Энергетическая подпитка, восстановление сил, развитие умения побыть наедине с собой, прислушаться к внутреннему «я».

Обсуждение домашнего задания

При обмене ответами на вопросы между участниками тренинга обсуждение часто принимает вид свободной дискуссии, которую ведущему стоит поощрять. Важно, чтобы высказались все участники.

«Зеркало»

Цель. Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

«Клеевой дождик»

Цель. Развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула,
- проползти под столами,
- обогнуть «широкое озеро»,
- пробраться через «дремучий лес»,

— прятаться от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

Сказка

«Баржа» (См. занятие 1)

Все на «ок» (например, носок, кузовок, пирожок и т.д.)

Презентация (См. занятие 1)

«Игра без правил» (См. занятие 1)

Дети и родители говорят друг другу о том, что они любят: «Я думаю, что ты любишь...» Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Ребенку необходимо показать, что можно любить запахи, звуки...

Упражнение на принятие себя «Да — нет»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми, принятие друг друга, развитие навыков общения.

Родители и дети сидят на ковре, опираясь на спину друг друга. При этом доверительно произносится: «Да — нет», «Нет — да».

После упражнения — обсуждение: что проще говорить «да» или «нет»?

Домашнее задание (См. приложение 2)

Рефлексия «Связующая нить» (См. занятие 1)

«Колокол» (См. занятие 1)

Занятие 3. «Все мы чем-то похожи»

«Связующая нить»

Передавая клубок, участники говорят о том, кем бы хотели быть. «Я бы хотел(а) быть...»

«Имя»

Цель. Развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя первой его буквой. Например, Женя — жизнерадостный, Лена — ласковая, Таня — тихая и т.д.

После этого участники по желанию повторяют все имена с характеристиками по кругу.

Танец на сплочение группы

Обсуждение домашнего задания

Обсуждение проходит в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания.

— Какую часть таблицы было труднее заполнять?

— Где больше записей получилось?

Ведущему нужно обратить внимание на связанность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы (продолжением достоинств часто являются недостатки).

«Тень»

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

Все участники разбиваются на пары (родитель с ребенком). Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек (родитель) — «путник», другой (ребенок) — его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь скопировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями.

Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д.

После игры — обсуждение.

«Белые медведи»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения.

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

Упражнение быстро снимает напряжение, создает приятную атмосферу сотрудничества.

«Упрямый»

Цели. Повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности при общении с родителями, самоконтроля, внимания.

Родители и дети в кругу. Выбирается самый упрямый ребенок. Его мама — ведущая. Родитель дает команду, все выполняют ее, а ребенок — наоборот. Например, все поднимают руки вверх — ребенок опускает их вниз.

Сказка

«Баржа»

Дети и родители называют все, что может объединять людей: например, семья, дружба, беда, праздник, поход и т.д.

Презентация

«Игра без правил»

Важно, чтобы в игре родитель и ребенок с помощью выражения «Я думаю, что ты не любишь...» открылись друг другу «как есть» — теми своеобразными

чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда — вот так я чувствую, вот так я вижу...

«Машины»

Цели. Налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Участники группы разбиваются на пары (родитель и ребенок). Ребенок в роли «машины» — родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

Домашнее задание (См. приложение 3)

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

Занятие 4. «Почувствуй себя любимым»

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я люблю...».

«Ласковое имя»

Цель. Создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

Игра-танец

Цели. Раскрепощение участников группы, развитие внимания, способности к самовыражению, снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Все участники становятся в круг. Под ритмичную музыку один из них показывает какое-нибудь танцевальное движение, а остальные в течение минуты повторяют его. Так по очереди группа танцует различные танцы.

Обсуждение домашнего задания

Дети и родители отвечают на вопросы.

— Удалось ли найти в поступках детей такие стороны поведения, которые вызывают радость, удовольствие, воодушевление?

— Какие индивидуальные особенности вашего ребенка выявляются этими поступками?

Важно предоставить возможность высказаться всем — и родителям, и детям.

«Аплодисменты по кругу»

Цели. Переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

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

Важно услышать овации не только ушами, но и почувствовать их всей душой.

«Паровозик»

Цель. Развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держатся. Первый человек — «паровозик», все остальные — «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы он ни во что не врезался и чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому участнику важно побывать и в роли «паровоза», и в роли «вагона».

После игры обязательно обсуждение по вопросам:

— Какая роль понравилась больше и почему?

— Какой «паровоз» был более заботливым и осторожным?

«Мы тебя любим»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.).

Сказка

«Баржа»

Дети называют круглые предметы, например, яблоко, солнце, часы, пуговица и т.д.

Презентация

«Игра без правил»

С помощью выражения «Я люблю, когда ты...» дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д.)

«Налаживание взаимоотношений»

Цели. Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется.

В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

Домашнее задание (См. приложение 4)

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

Занятие 5. «Путь доверия»

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я могу...».

«Передай сигнал»

Цели. Сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.). Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Повторяется несколько раз.

Танец «Цветок» (См. занятие 2)

Обсуждение домашнего задания

Участники работают по вопросам.

— Попробуйте отобрать те поступки (из перечисленных), которые можно было бы совершить в реальности.

— Что чувствовали, когда выполняли это задание?

— На какой из вопросов легче отвечать и почему?

«Слепой и поводырь»

***Цели.** Формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).*

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

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

«Разведчики»

***Цели.** Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности.*

Из группы выбираются «разведчик» и «командир». Остальные — «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика».

Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

«Кошки-мышки»

***Цели.** Снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.*

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, — это «домик мышки». Задача «кошки» — поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

Сказка

«Баржа»

Участники называют все красное: например, солнышко, бант, щеки, клубника и т.д.

Презентация

«Игра без правил»

Тема игры «Я могу доверить тебе...».

«Ежик»

***Цели.** Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.*

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго — развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями. Упражнение заканчивается обсуждением.

— Как вы себя чувствуете?

— Какая роль понравилась больше и почему?

— Где можно использовать такие прикосновения?

Домашнее задание (См. приложение 5)

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

Занятие 6. «Агрессия и гнев»

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я злюсь, когда...».

«Представь себя...»

***Цели.** Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.*

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать) и называет это имя.

Например: «Я — Золушка», «Я — Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа. После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так три раза. Человек, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

Танец свободы и победы «Святой Георгий»

***Цели.** Снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочение группы.*

Это древний танец, в котором стоящие в хороводе участники группы «убивают» воображаемым копьём представленного в центре круга дракона (змея, противника и т.д.). При этом благодаря эффекту групповой динамики снимается значительная часть груза от чувства вины, который распределяется между участниками танца. Профилактике возникновения и усиления чувства вины за проявленную агрессию служит другой повторяемый элемент танца — танцующие идут под веселую музыку по кругу и радуются, что «убили» дракона. При выражении радости каждый проявляет свои чувства свободно, как хочет и как может.

Обсуждение домашнего задания

Участники работают по вопросам:

- Какие фразы вызвали наибольшее затруднение в определении чувств?
- Часто ли дети произносят такого типа высказывания?
- Понимаете ли вы в этот момент их чувства?
- Что вы делаете для того, чтобы показать ребенку, что вы поняли его чувства?

«Толкалки»

Цель. Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

«Дракон кусает свой хвост»

Цель. Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

В роли «головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники, причем дети обязательно должны побывать в роли «головы», а их родители — в роли «хвоста».

«Ворвись в круг»

Цели. Снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности.

Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

— Что вы чувствовали, когда были частью круга?

— Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?

— Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

Сказка

«Баржа»

Участники называют все, что может чувствовать и переживать человек, например радость, грусть, злость, счастье...

Презентация

«Игра без правил»

Тема упражнения «Я злюсь и раздражаюсь, когда ты...».

В данном задании важно искренне, честно и открыто высказать свои чувства обеим сторонам, посмотреть на себя глазами другого.

«Только вместе!»

Цели. Физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Пары желательно менять: ребенок — ребенок, родитель — родитель.

После игры обсуждение.

— С кем вставать и садиться было легче всего?

— Что было самым трудным в этом упражнении?

Домашнее задание (См. приложение 6)

Рефлексия

«Колокол»

Занятие 7. «Душевная погода»

«Связующая нить»

Тема «Я боюсь...».

«Передай по кругу»

Цели. «Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом повзаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки

отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирию, печеную картошку.

«Слепой танец»

Цели. Снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2—3 минуты). После чего меняются ролями.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение:

— Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны глаза?

— Как больше понравилось танцевать — с открытыми глазами или с закрытыми? Почему?

Обсуждение домашнего задания

Ведущий предлагает закрыть страшный (черный) дом на замок, который дети сами рисуют, а ключ — выбросить или потерять, немного успокоив тем самым актуализированные страхи.

Обсуждение рисунков.

«Пятнашки»

Цели. Снятие избытка торможения, скованности, страхов, преодоление неуверенности в себе, застенчивости, аккумулятивное положительной энергии, смещение ролей в семье.

Заранее ограничивается игровая площадка (чаще это ковер), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними остались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья: они как бы «деревья». В игре есть водящий (Баба-Яга), задача которого запятнать кого-либо при помощи «ремня», хлопнув по ягодицам. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопнуть как следует, с чувством, эмоционально; тот, кто получает такой хлопок, громко кричит: «Ой! Ай! А-а-а» — и становится водящим. Игрок, который, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать».

Эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну погоди!», «Лови его!», «Поймаю и съем!», «А, попались!» Убегающие в ответ выкрикивают: «Не поймаешь!», «Не догонишь!», дразнят: «Баба-Яга — костяная нога». Угрозы и возражения обеспечивают двусторонний уровень отношений в системе «взрослый — ребенок».

«Кораблик»

Цели. Снятие страхов, повышение уверенности в себе.

Необходимо небольшое одеяло — это корабль, красивый парусник. Участники — матросы. Один ребенок — капитан. Капитан любит свой корабль и

верит в матросов. Задача капитана — быть в центре корабля; в момент сильной качки он должен дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего: «Буря!» — качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

Сказка

«Баржа»

Участники называют все сладкое: например, конфета, сон, улыбка и т.д.

Презентация

«Игра без правил»

Тема «Хочу тебя предупредить...» (не разговаривай с незнакомыми, мой руки перед едой и т.д.).

Ребенок получает возможность с позиции взрослого, знающего человека чему-то научить родителей, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а родитель — в роли опекаемого. Из этого может проистечь открытие: мама (папа) тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее, ее (его) надо жалеть...

«Живые руки»

Цели. Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются».

После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

Домашнее задание (См. приложение 7)

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

Занятие 8. «Жизнь Земли»

«Связующая нить»

Тема «Я хочу, чтобы все...».

«Доброе животное»

Цели. Создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения упражнения игроки проговаривают свои чувства.

Танец «Противоположности»

Цели. Поработать с противоположными эмоциями, развитие двигательной экспрессии, фантазии, способности к самовыражению.

Танцуют парами. Один из участников танцует грустный танец, а другой — веселый. Можно предложить другие пары чувств: нервный — спокойный, беспечный — озабоченный, сердитый — довольный, трусливый — смелый, унылый — полный надежд и т.д.

Каждые 1—2 минуты участники меняются ролями.

Обсуждение домашнего задания, представление рисунков

«Найди свою пару»

Цели. Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках). Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

«Белые медведи» (См. занятие 3)

«Играем в животное»

Цели. Тренировка внимания, двигательной памяти, развитие воображения, навыков невербального общения, произвольного поведения.

Участники сидят в кругу, каждый выбирает себе персонаж — животное и жест, при помощи которого он будет его изображать. Игра проводится молча. Задача каждого запомнить жесты всех персонажей, следить за переходом жестов от одного игрока к другому. Игрок, получивший жест, повторяет его один раз и показывает жест игрока, которому он отдал предпочтение, то есть передает ход. В ходе игры зазевавшийся выбывает из игры, но не из круга.

Сказка

«Зверь, птица, небылица»

Цели. Развитие внимания, гибкости и быстроты мышления, памяти, фантазии, снятие эмоционального напряжения.

Участники становятся полукругом, ведущий с помощью перебрасывания мяча просит назвать зверя, птицу или какую-либо небылицу (например, зверь — медведь, птица — сорока, небылица — тряхла и т.д.) того, к кому попадает мяч. После чего мяч снова возвращается к ведущему.

Презентация

«Игра без правил»

Участники высказывают пожелания: «А вот бы...» (стать невидимкой, найти волшебную палочку, никто не болел, ты была бы всегда молодая и т.д.).

Так между ребенком и родителем происходит обмен надеждами и опасениями.

«Сиамские близнецы»

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

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

После игры следует обсуждение:

— Что было труднее всего?

— Понравился ли нарисованный вами рисунок?

— Что необходимо для сотрудничества?

Домашнее задание (См. приложение 8)

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

Занятие 9. «Сделай себя счастливей!»

«Связующая нить»

Тема «Я мечтаю...» .

«Комплимент»

Цели. Создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии.

Предварительная беседа с помощью вопроса: Что такое комплимент?

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

Танец «Распускающийся бутон»

Цели. Активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения, развитие умения синхронизировать свои действия с действиями других.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать, плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

Обсуждение домашнего задания

Участники делятся на две группы: родители и дети. На основании выполненных записей каждая группа составляет список своих прав. После того как группы заканчивают подготовку списков (5—10 минут, детям помогает ведущий), «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять их друг другу. Каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной.

Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права.

«Театр»

Цели. Развитие выразительности движений, коммуникативных возможностей, снятие страхов.

Участники делятся на две группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни («У зубного врача», «Контрольная работа в школе»). «Зрители» (незадействованные члены группы) должны угадать, что пытаются показать их товарищи.

Подвижная игра по выбору участников группы

Путаница

Цели. Создание позитивного настроения, развитие организаторских способностей, повышение самооценки.

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в круг, протягивают друг другу руки, делая при этом несколько шагов вперед, и захватывают случайно попавшиеся руки. Водящий «распутывает путаницу».

Сказка

«Цвет-предмет»

Цели. Развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления. Преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Ведущий называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому, задавая цвет.

Презентация

«Игра без правил»

Тема «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через десять лет, через год, через день — будешь красивым, уверенным в себе, сильным, добрым, у тебя будут хорошие друзья и т.д.).

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

«Скульптор и глина»

Цели. Тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению, творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок). Ребенок — «глина», родитель — «скульптор». Задача «скульптора» — сделать из «глины» прекрасную статую, «скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают «статуи», пытаются угадать, что слепил «скульптор».

После упражнения следует обсуждение:

— Что чувствовали?

— Понравилась ли форма, которую тебе придали?

Домашнее задание

Ведущий предлагает подумать, в какие игры из ранее предложенных участники хотели бы поиграть на последнем занятии.

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

Занятие 10. «Все вместе!»

Связующая нить

Тема «Я желаю всем...».

Обсуждение домашнего задания

В ходе дискуссии выбираются наиболее понравившиеся 5—6 игр, которые и проводятся. Также выбирается понравившийся танец.

«Рисунок-подарок»

Каждый участник рисует какой-нибудь «подарок». После чего эти «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался с пустыми руками.

«Общий рисунок»

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: «Несуществующее животное».

Подведение итогов

Вопросы родителям:

— Изменились ли ваши взаимоотношения?

— Что нового в поведении ребенка вы заметили?

— Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

— Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

Вопросы детям:

— Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий.

— Что вам больше всего понравилось на занятиях?

— Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

Общий вопрос:

Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Чаепитие

«Колокол»

Приложение 1

Домашнее задание к занятию 1

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Какой твой любимый цвет и почему? Какой нелюбимый цвет и почему?
2. Назови любимую сказку и сказку, которая тебе не нравится.
3. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...
4. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
5. Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?

Приложение 2

Домашнее задание к занятию 2

Заполните анкету.

Что меня огорчает в моем ребенке

1. _____
2. _____
3. _____

Что меня радует в моем ребенке

1. _____
2. _____
3. _____

Приложение 3

Домашнее задание к занятию 3

Родителям. Перечислите десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

Детям. Вспомните и перечислите десять поступков родителей, которые удивили или были неожиданными.

Домашнее задание к занятию 4

Родителям.

— Что бы я сделал(а), если бы мне было всего пять лет?

— Что бы я сделал(а), если бы был(а) немного чудаковатым(ой)?

Отвечая на эти вопросы, постарайтесь не ограничивать себя, и пусть ответы будут неожиданными и свободными от стереотипов. Эти поступки и идеи не должны вредить другим, они призваны принести ощущение свободы, большого счастья.

Домашнее задание к занятию 5

Заполните вторую колонку таблицы, определите при этом, что чувствует ребенок, когда произносит предложенные фразы.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
1.	1.

Пример. Ребенок говорит: «Я не знаю, в чем ошибка! Я не могу решить эту задачу. Может, мне не стоит больше пробовать ее решать?»

Ребенок чувствует:

- а) себя глупым;
- б) обескуражен;
- в) испытывает желание не выполнять задачу.

Ребенок говорит:

1. Посмотри, папа, какой самолет я сделал новыми инструментами.
2. А мне совсем невесело! Мне ничего не хочется делать.
3. Я никогда не смогу быть таким же, как Ваня. Я упражнялся и упражнялся, а он все равно все делает лучше меня.
4. Наша новая учительница слишком много задает на дом. Я не могу сделать все задания! Что же мне делать?
5. Я не должна была так поступать с Наташей. Я поступила плохо.
6. А я хочу ходить с длинными волосами — это ведь мои волосы, правда?
7. Как ты думаешь, я хорошо написал это сочинение? В самом деле неплохо?
8. Почему он оставил меня после уроков? Я не один разговаривал! Как бы я хотел, чтобы его больше в школе не было!
9. Я и сам могу это сделать. Не надо мне помогать. Я уже достаточно взрослый.

10. Уходи, оставь меня одну. Я не хочу разговаривать — ни с тобой, ни с кем! Тебе все равно, что со мной случилось!

11. Я старался, старался быть хорошим, и все было ничего, а теперь у меня все еще хуже, чем было. Я очень старался, но это все равно не помогло. Какая от этого старания польза?

12. Я так рада, что я твоя и папина дочка, а не других родителей.

Приложение 6

Домашнее задание к занятию 6

Родителям:

— Перечислите все, чего вы больше всего боитесь.

Детям (выполняется с помощью родителей):

— Необходимо на листе бумаги нарисовать два дома: красный — для нестрашных страхов, черный — для страшных. В эти дома необходимо расселить 29 страхов, записывая в домик их номера.

Страхи.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы-Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (невидимки, скелеты, черная рука и т.п.);
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;

28) боли;

29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

Приложение 7

Домашнее задание к занятию 7

Р о д и т е л я м. Ответьте на вопросы за себя и за ребенка.

Д е т я м. Ответьте за себя и за родителя.

Ответы сравните.

— Какое животное нравится и почему?

— Какое животное не нравится и почему?

— В какое животное превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи? Почему?

Нарисуйте свою семью в виде животных.

Приложение 8

Домашнее задание к занятию 8

Составление списка своих прав.

Таблица заполняется родителями и детьми

Права родителей	Права детей

Список литературы (в алфавитном порядке)

1. Ашикова С., Некрасова О. Я не умею рисовать. Обруч, № 5, 1997.
2. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей. М.: НФ «Класс», 1996.
3. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.
4. Вроно Е. Несчастливые дети — трудные родители. М.: Семья и школа, 1997.
5. Гарбузов В.И. Практическая психология. СПб.: Сфера, 1994.
6. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. Семейная психология и семейная терапия, № 1, 1999.
7. Гиппенрейтер Ю. Слушать ребенка. Семья и школа, № 8, 1997.
8. Гришаева Н. Нужно ли бояться конфликтов? Обруч, № 6, 1996.
9. Давыдова Э. Поговори со мной на моем языке. Семья и школа, № 10, 1997.
10. Жамкобян М. Эксперименты на себе. Обруч, № 1, 1996.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Волшебный источник творчества: сказкотерапия. Вестник ПсихРР, № 3, 1997.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.
13. Курильченко Н.Н., Пантолик Т.С. Об опыте организации проведения психотерапевтических отношений. Психолог в д/с, № 2, 1998.
14. Лебедева Е. Психология изменений и изменчивый мир подростка в групповой работе. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
15. Лукьянченко Н. С чем приходят на прием. Газета «Школьный психолог», № 7—8, 1998.
16. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Международная педагогическая академия, 1994.
17. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. СПб.: Институт тренинга, 1997.
18. Макшанов С.И., Хряцева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. СПб., 1993.
19. Марковская И. Опыт проведения тренинга взаимодействия родителей с детьми. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
20. Медведева И., Титова Т. Разноцветные белые вороны. М.: Семья и школа, 1996.
21. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М.: НФ «Класс», 1996.
22. Михайленко Н. Наука детских игр. Обруч, № 6, 1996.
23. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.
24. Панфилова М. Страхи в домиках. Газета «Школьный психолог», № 8, 1999.
25. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. М.: Новая школа, 1993.
26. Репринцева Г.И. Игротерапия как метод психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями. Вестник ПсихРР, № 1, 1997.
27. Репринцева Г.И. Коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений у детей и подростков методом игротерапии. Вестник ПсихРР, № 3, 1995.
28. Рик Т. Игра всерьез. Обруч, № 1, 1997.
29. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.
30. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: Сфера, 1998.

31. *Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования* (под ред. А.А. Бодалева). М.: Педагогика, 1989.
32. Слободяник Н.П. *Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и положительной самооценки*. Вестник ПсихКРР, № 1, 1998.
33. Смирнов М.В. *Продуктивная метафора в тренинге*. Вестник ПсихКРР, № 1, 1996.
34. Соколов Д. *Сказки и сказкотерапия*. М.: НФ «Класс», 1997.
35. Степанов С. *Родные и очень близкие*. Газета «Школьный психолог», № 4, 1998.
36. Филипповская О. *Сказка — врачевание души*. Газета «Школьный психолог», № 02, ноябрь, 1997.
37. Фопель К. *Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие (пер. с немецкого, в 4-х т.)* М.: Генезис, 1999.
38. Шмаков С.А. *Игры-шутки, игры-минутки*. М.: Новая школа, 1997.
39. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. *От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций*. М.: Новая школа, 1993.
40. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. *Психология и психотерапия семьи*. СПб.: Питер, 1999.