КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в

психолого-педагогической и медико-социальной помощи, города Мурманска

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции

183014, г. Мурманск, ул. Баумана, д.1, тел. (факс) (8152) 526-303,(8152)544-886 e-mail: [cpprk@rambler.ru](mailto:cpprk@rambler.ru)

**Образовательная психолого – педагогическая программа**

**«Внутренняя улыбка» для замещающих родителей**

**Авторы:** педагог – психолог Иванова Наталья Валентиновна

педагог – психолог Лях Ольга Константиновна

**Мурманск 2013г.**

**Оглавление**

3.Пояснительная записка……………………………………………………………..…………3

2. Образовательная психолого – педагогическая программа «Внутренняя улыбка» ……... 4

4. Содержание программы……………………………………………………………………..14

5.Список литературы…………………………………………………………………………..35

6.Приложение№1……………………………………………………………………………….37

7.Приложение№2……………………………………………………………………………….60

8.Материалы по реализации программы «Внутренняя улыбка»……………………………65

**Пояснительная записка**

**Образовательная психолого – педагогическая программа «Внутренняя улыбка»**

Иванова Н.В., МБОУ г. Мурманска ЦППРК

Лях О.К., МБОУ г. Мурманска ЦЦППРК

В посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации ставились задачи по разработке современной и эффективной государственной политики в области семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей. Пути решения поставленных задач нашли свое отражение в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. Инструментом практического решения многих вопросов в сфере детства стала реализация приоритетных национальных проектов "Здоровье" и "Образование", федеральных целевых программ, Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 утверждена Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы, что подразумевает формирование нового семейного пространства – замещающей семьи.

Специфика замещающей семьи в том, что она берёт на себя обязательства по воспитанию ребёнка, принятого извне, оставшегося без опеки и заботы кровных родителей, имеющего своё прошлое, не связанное с данной семьёй. В такой семье важно создать условия для адаптации принятого ребёнка, развития у него полноценного чувства привязанности. Всё это возможно при адекватной позиции замещающих родителей в отношении принятия ребёнка в семью, формирующейся на основе их психологической готовности.

Перед приемными родителями встают задачи, которые можно решить только при активном взаимодействии с командой специалистов – психологов, дефектологов, логопедов, врачей, воспитателей. На современном этапе развития института принимающей семьи от замещающего родителя требуется его соответствие психолого-педагогическим компетенциям профессионального родителя. Потенциальная замещающая семья должна обладать знаниями по возрастному развитию ребенка, уметь преодолевать задержки в развитии, обеспечивать безопасность, устанавливать длительные доверительные отношения, уметь взаимодействовать в команде, работать со своим эмоциональным состоянием.

С целью помощи в формировании родительских компетенций у замещающих родителей, внедрения и распространения современных технологий профилактической и реабилитационной работы с семьей и детьми, направленных на профилактику вторичного сиротства, в Центре психолого – педагогической реабилитации и коррекции г. Мурманска создан отдел по сопровождению семей, принявших или желающих принять на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В настоящее время на психолого-педагогическом сопровождении в Центре состоит 112 замещающих семей.

Данная программа направлена на формирование успешного родительства у замещающих родителей как интегрального и динамического образования личности (отца и/или матери). Занятия дают практические знания по возрастному развитию ребенка, умения воспитывать приемных и опекаемых детей на основе методов позитивной дисциплины, устанавливать длительные доверительные отношения с детьми, умение взаимодействовать в команде, работать со своим эмоциональным состоянием.

С целью формирования вышеуказанных компетенций у родителей в программе предусматривается изучение основополагающих вопросов создания замещающей семьи. В рамках данной программы происходит повышение уровня психолого-педагогического потенциала будущих замещающих родителей, формирование у них информационной и психолого - социальной базы.

**Цель программы**: формирование успешного родительства у замещающих родителей как интегральное и динамическое образование личности (отца и/или матери).

**Задачи:**

-осознание своих родительских установок и стиля воспитания;

-повышение уровня родительской компетенции в вопросах воспитания приемных, опекаемых детей;

-улучшение психо – эмоционального состояния замещающих родителей;

-развитие коммуникативных навыков у приемных родителей и опекунов.

**Участники программы:** замещающие родители (приемные семьи и опекуны), состоящие на психолого – педагогическом сопровождении в МБОУ г. Мурманска ЦППРК. Психологическими особенностями замещающих родителей являются повышенный уровень личностной тревожности, неадекватная самооценка, личный травматичный опыт детско – родительских отношений в совей родительской семье, недостаточный опыт командного взаимодействия.

**Научными, методологическими и методическими основаниями программы является системный подход к семье таких авторов как**ВаргаА.Я., Столин В.В., Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис, Р.В. Овчарова, Дубровина И. В., Захарова Ю. А., Клюева Н. В., Кочюнас Р., Степанова Н. С., Шайдо Т. Н., В. Н. Ослон, Ю. Б. Гиппенрейтер, Р. Дрейкус, В. Сатир, М. Боуэн. Семья рассматривается как открытая система, находящаяся в постоянном взаимообмене с окружающей средой. Так как семья самоорганизующаяся система, поведение системы целесообразно и источник преобразований системы лежит внутри ее самой. Из чего следует, что при изменении одного члена семьи, меняется вся семейная система.

**Объектом реализации программы является** успешное родительство замещающих родителей, как интегральное и динамическое образование личности.

**Предметом программы являются** компоненты успешного родительства: родительские установки и ожидания, стиль семейного воспитания, родительская ответственность.

**Направленность**

Формирование успешного родительства у замещающих родителей как интегральное и динамическое образование личности (отца и/или матери), являющееся средством профилактики вторичных отказов в замещающих семьях.

**Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы до 2 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год реализации | Этап | Задачи |
| 2012 – 2013 уч. год | Подготовительный этап  Практический этап | -Изучение литературы по теме «Успешное родительство»;  -Создание программы «Внутренняя улыбка»;  -Апробация программы «Внутренняя улыбка». |
| 2013 – 2014 уч. год | Практический этап Обобщающий этап Внедренческий этап | -Апробация программы «Внутренняя улыбка»;  -Внедрение программы в образовательные учреждения. |

**Основополагающими принципами реализации программы являются:**

-конфиденциальность, вся информация, полученная на занятиях группы, должна быть доступна только тем, кому она предназначена;

-доступность (открытая группа), в группу могут входить новые участники и прорабатываются любые проблемы, волнующие участников;

-добровольность, выйти из группы или продолжать заниматься личное дело каждого участника.

**Форма встреч:**

Работа в группе, тренинговые занятия.

**Структура занятия:**

1. Шеринг.
2. Мини – лекция.
3. Упражнения (приложение №1).
4. Обратная связь.
5. Домашнее задание.

**Режим встреч**

Встречи проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 2 – 2, 5 часа.

Оптимальное количество участников – до 12 человек.

**Структура программы.**

Механизм реализации программы включает 3 функциональных модуля:

1. Аналитико-диагностический.
2. Профилактический.
3. Консультационно-методический.

***Структура программы***

Консультационно-методический модуль

Профилактический

модуль

Аналитико-диагностический

модуль

***Аналитико-диагностический модуль***

*Формы диагностики:*

-первичная диагностика проводится в начале тренинговых занятий;

-промежуточная диагностика через 1 учебный год;

-итоговая диагностика в конце второго года.

***Профилактический модуль***

Цель - поддержание психически здорового, личностно развитого замещающего родителя, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

***Консультационно-методический модуль***

Реализуется через различные формы образовательно-просветительской деятельности с родителями, такими как использование презентаций, информационных памяток и буклетов, формированием индивидуальной методической папки.

**Ожидаемые результаты программы:**

-осознанность влияния компонентов сознательного родительства на развитие ребенка;

-формирование позитивных чувств к родительству;

-улучшение психо – эмоционального состояния замещающих родителей.

**Диагностический инструментарий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название методики | Автор | Цель методики | Источник |
| 1 | Методика «Сознательное родительсво» | Овчарова  Р. В. | Реализует системный, диагностико-развивающий подход к оценке себя как родителя, родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций, ответственности, стиля семейного воспитания; оценке источников знаний и представлений о родительстве.  Данный опросник можно использовать при индивидуальной диагностике родителя, для констатации осознанности родительства, а также, при работе с супружеской парой, для оценки согласованности позиций обоих родителей по различным компонентам субъективного аспекта родительства. Благодаря сравнительному анализу ответов супругов можно обнаружить конфликтные позиции, а также позиции супружеского несоответствия в компонентах родительства. Методика имеет две формы – для отцов и матерей. | НПФ «Амалтея» Санкт - Петербург  Программа компьютерной обработки блока психологических тестов «Диагностика родительства Р. В. Овчаровой |
| 2 | Методика «Позитивные родительские чувства» | Овчарова  Р. В. | Родительские чувства – это чувства, которые выражают эмоциональное отношение родителя к ребенку. Сфера родительских чувств достаточно противоречива. В зависимости от ситуации, родительские чувства могут содержать в себе как любовь, симпатию, нежность, так и раздраженность, неприязнь, усталость, чувство вины и прочие. Таким образом, в сфере родительских чувств можно выделить ***позитивные* и *негативные* родительские чувства.**  В основе разделения родительских чувств на позитивные и негативные лежит их **роль** в жизни родителя и ребенка. Роль родительских чувств оценивается с личностных позиций: способствует ли данное чувство или его отсутствие гармоничному развитию личности ребенка, формированию положительного отношения к себе как родителю, нарушает оно или нет благоприятные детско-родительские отношения и т.д.  Методика включает в шкалы, объединенные в 4 блока:  1 Блок – позитивные чувства к себе как родителю;  2 Блок – позитивные чувства к родительству;  3 Блок – позитивные чувства к ребенку;  4 Блок – позитивные чувства к супругу(е) как родителю.  Шкалы методики соответствуют факторам, характеризующим систему позитивных родительских чувств, которые были выделены в рамках экспертного опроса. Каждая шкала содержит утверждения, подобранные так, чтобы отразить психологическую сущность изучаемых чувств, их компонентный состав. | НПФ «Амалтея» Санкт - Петербург  Программа компьютерной обработки блока психологических тестов «Диагностика родительства Р. В. Овчаровой |
| 3 | Шкала тревоги Спилбергера | Разработана Ч.Д.  Спилбергером и адаптирована Ю.Л.Ханиным. | Является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). | Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - [текст]- СПб.: Речь, 2005. С.44-49. |

При реализации программы целесообразно использовать следующие **методы:** игры-активаторы, психогимнастические этюды, релаксационные техники, арт-педагогические техники, техника коллажа, дыхательная гимнастика, упражнения двигательного тренинга.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

***Количественные:***

-повышение общего уровня осознанности родительства и уровня осознанности компонентов родительства;

-повышение у замещающих родителей уровня позитивных чувств к родительству;

-снижение ситуативной и личностной тревожности замещающего родителя.

***Качественные:***

-формирование и развитие компонентов родительства: осознанность семейных ценностей, установок и ожиданий родителя, родительских позиций, родительского отношения, стиля воспитания;

-формирование позитивных чувств к родительству;

- улучшение психо – эмоционального состояния замещающих родителей.

**Сфера ответственности.**

***Психолог:*** придает группе структуру и направление, находит препятствия общению и помогает устранять их, создает атмосферу доверия, помогает группе стать эффективной, проводит мини – лекции на заданную тему, организует упражнения. Важнейшая задача – быть заботливым, уважительным и понимающим; поощрять экспериментирование и обеспечение атмосферы терпимости в группе; делится чувствами и впечатлениями по отношению к происходящим в группе процессам и реагирование на других участников группы.

***Участники:*** им, как способным, доверяется найти осмысленное направление группы, которое может помочь добиваться конструктивных изменений.

**Условия проведения**

Занятия проводятся в групповой форме, в отдельном кабинете. Требуется музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения. Кабинет должен быть оснащен оборудованием для демонстрации презентаций, столами для арт-педагогической работы.

**Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

***Требования к специалистам:*** программу реализуют педагоги – психологи образовательного учреждения, имеющие высшее психолого – педагогическое образование, навыки ведения тренинговых групп, опыт взаимодействия с замещающими родителями.

***Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы (для родителей):***

- Джоан Е. Дюррант «Позитивная дисциплина. Что это и как научиться применять ее»;

- Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком Как?»;

- Ю. Б. Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком Так?»;

- К Кволс «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания»;

- Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили».

***Требования к материально – технической оснащенности учреждения для реализации программы:***

-наличие отдельного кабинета со стульями и столами, ковровое покрытие, просторное, позволяющего проводить тренинговые занятия;

-проектор для демонстрации презентаций;

-компьютер;

-музыкальный центр;

-инструментарий для творческих упражнений: ножницы, листы А4, цветная бумага, картон, пластилин, краски, фломастеры.

***Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:***

-электронная библиотека с книгами и видеоматериалами по вопросам воспитания;

-точка доступа к сети Интернет, информационное обеспечение реализации программы;

-библиотека, периодические издания для замещающих родителей по теме занятий.

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе:**

Ограничений по возрасту нет. К участию в освоении программы не допускаются замещающие родители, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

**Способы, обеспечивающие гарантию прав участника программы: г**арантия прав участника программы обеспечивается “Правилами работы группы”, которые вырабатываются на первом занятии.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название занятия | Цель | Структура занятия |
| 1 | «Я, как книга» | Формирование положительного  эмоционального климата в группе, погружение участников в тему «Успешный родитель» | Первичная диагностика  Мини - лекция «Успешный родитель»  Работа с мягкими книгами:  Упражнение «Я, как книга»  Упражнение «Страницы моей жизни»  Упражнение «Изменение образа страниц» |
| 2 | «Танец для души» | Обучение родителей работе над своим эмоциональным состоянием путем использования танцевально – двигательной терапии | Мини – лекция «Способы работы над собственным эмоциональным состоянием»  Дыхательная гимнастика по Джекобсону (приложение №2)  Хороводный танец |
| **3** | «Палитра в кадре жизни» | Управление жизненными ситуациями, через изменение собственного  восприятия | Рисунок «Волнующая жизненная ситуация»  Музыкальный ролик «Палитра»  Мини – лекция «Восприятие»  Работа с рисунком «Цветные рамки» |
| **4** | «Конфликт и выход из него» | Обучение поведенческим стратегиям в конфликтных ситуациях | Мозговой штурм «Что для Вас конфликт»  Мини – лекция «Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации»  Моделирование семейной конфликтной ситуации, анализ путей выхода из нее. |
| **5** | «Стиль семейного воспитания» | Осознание своего стиля воспитания, осознание влияния стиля воспитания на развитие ребенка. | Мини – лекция «Взаимосвязь стилей воспитания и формирования черт личности ребенка»  Упражнение «Статуя»  Отреагирование эмоций  Презентация «Влияние стиля воспитания на развитие ребенка» |
| **6** | «Правила позитивной дисциплины» | Обучение позитивным способам взаимодействия родителей и ребенка | Мини – лекция «Правила позитивной дисциплины»  Упражнение «Найди предмет»  Мозговой штурм «Эффективная дисциплина. Отличие дисциплины от наказания»  Отреагирование эмоций  Исследование собственного родительского опыта. |
| **7** | «Герб семьи на древе жизни» | Научить участников осознавать собственные ресурсы, как инструмент профилактики дисфункции семьи. | Мини лекция «Семья как ресурс»  Упражнение «Символический портрет»  Мозговой штурм «Символы моей семьи»  Упражнение «Создание герба семьи»  Символическое помещение лент на дерево. |
| **8** | «Путь к мечте» | Использование символических проекций с целью выявления внутренних ресурсов. | Итоговая диагностика  Психологическое погружение в символические проекции «Луг», «Дорога», «Гора», «Дом», «Корабль»  Упражнение «Корабль»  Моделирование образа с использованием материалов для творчества (бумага, пластилин, клей, и др.)  Изменение реального образа на желаемый. |

**Описание группы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | Обучение  Приспособление |
| **Тип группы** | Тематическая |
| **Характер занятий** | Обучение  Упражнения  Дискуссии  Лекции  Семинары |
| **Ориентация** | Понимание темы/проблемы  Преодоление кризисов, симптомов, диагнозов, жизненных обстоятельств |
| **Механизмы** | Социальное научение  Социальная приспособленность |
| **Руководство** | Профессиональный психолог |
| **Роль психолога** | Учитель  Эксперт  Руководитель семинара  Тренер |
| **Продолжительность** | До 2 лет |

**Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:**

-утверждение программы на методическом и педагогическом советах;

-составление календарно – тематического планирования;

-ведение журнала учета групповых форм работы;

-проведение первичной, промежуточной, итоговой диагностики;

-преставление результатов реализации программы на итоговом педагогическом совете;

-представление опыта реализации программы на областных мероприятиях г. Мурманска.

**Содержание программы**

**1 занятие «Я, как книга»**

***Цель:*** формирование положительного эмоционального климата в группе, погружение участников в тему «Успешный родитель»

**1 Шеринг**

**2 Упражнение «Знакомство»**

Участникам предлагается представиться, рассказать с какими ожиданиями пришли на этот тренинг.

**3.Первичная диагностика** ( Прил№1)

**4.Мини - лекция «Успешный родитель»** (На основе книги Кэтрин Кволс. «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания»)

Человечество вступило в XXI век с мечтой о мире без войн и насилия. И наша страна особенно нуждается в переменах к лучшему. Наши дети, которые очень скоро станут руководителями, юристами, преподавателями, родителями, будут людьми, формирующими общество будущего. Поэтому, чтобы мечты о свободной, мирной Земле воплотились в реальность, мы можем внести свой вклад, воспитывая свободных, жизнерадостных, общительных людей, обогащенных знанием своих возможностей, умеющих достигать поставленных целей, — людей, исполненных уважения к себе и окружающему миру. Чрезвычайно важно научить ребенка брать на себя всю ответственность за достижение положительных результатов своих действий, независимо от того, присутствует при этом влиятельное лицо или нет. Это помогает детям осознавать правильность (или неправильность!) собственного выбора, ведь выбор, сделанный самим ребенком, может принести ему как радость, так и несчастье. Если внутренний контроль за своим поведением становится для ребенка главным, это способствует развитию в нем чувства собственного достоинства и выработке правильной самооценки. Дети ведут себя плохо, когда они ощущают свое бессилие и неуверенность в себе, а также тогда, когда мы подавляем их собственное начало или даем почувствовать их «никудышность». Нет смысла наказывать ребенка, который и так уже чувствует неуверенность в своих силах.

Гораздо большего можно добиться, если внести в воспитательный процесс элемент радости и помочь детям развить в себе такое отношение ко всему происходящему, которое в дальнейшем поможет им преодолевать все превратности судьбы, поджидающие их во взрослой жизни. Начиная этот важный процесс, помните, что от вас может потребоваться много настойчивости, терпения и, конечно же, немало времени. Например, вы задались целью научиться играть на пианино. Каждый из нас знает, что для этого нужна практика. То же самое и с принципами воспитания. Их тоже необходимо «отрабатывать». Поначалу у вас может ничего не получиться, или получиться не так, как хотелось бы. Побольше терпения и практики — и уверенность придет к вам. Помните, что ошибки в таком сложном процессе неизбежны.

Необходимое условие ваших успехов на этом поприще — доверять способностям приемного ребенка. Это особенно трудно, так как мы еще не научились по достоинству ценить детей, а так же самих себя. А это может стать причиной того, что мы слишком рано опускаем руки… Доведите начатое дело до конца, поверьте в свои силы, разрешите себе совершать ошибки. И вы будете поражены тем, чего вы и ваш приемный ребенок сможете достичь.

Мы порой даже не осознаем, что постоянно оказываем влияние на формирование у наших детей того или иного отношения к жизни. Если мы хотим, чтобы наше воспитание привело к появлению у ребенка чувства ответственности и стремления помочь нам, то необходимо выработать в себе ясное понимание трех особенностей.

1. «Как мой ребенок может воспринимать то, что он уже вынес из процесса познания жизни?»

2. «Какие познания больше всего влияют на развитие отношений моего ребенка ко всему происходящему вокруг?»

3. «Каким образом я способен повлиять на эти познания или подвести их к более правильному восприятию?»

4.»Что во мне должно измениться, чтобы быть еще более эффективным родителем?;

На эти вопросы мы будем отвечать на наших встречах, помогая вам стать успешными родителями.

**5. Упражнение «Я, как книга»**

***Цель:*** знакомство с участниками группы, осознание чувства общности с другими людьми.

***Материалы****:* мягкие книги с разноцветными страницами.

Попробуйте представить себя книгой.

-Какая это будет книга?

-Жанр книги.

-Формат книги.

-Открытая она или закрытая.

-Если книга стояла на полке, сколько на этой полке рядом книг?

Участники делятся своими представлениями.

**6.Упражнение «Страницы моей жизни»**

***Цель:*** осознание особенностей своего жизненного пути.

***Материалы****:* мягкие книги с разноцветными страницами.

Пролистайте страницы книги.

-Цвет какой страницы наиболее приятен?

-Какие события вы бы расположили на этой странице?

- Цвет какой страницы наиболее не приятен?

-Какие события вы бы расположили на этой странице?

Участники делятся своими представлениями.

**7.Упражнение «Изменение образа страниц»**

***Цель:*** принятие своего жизненного пути.

***Материалы****:* мягкие книги с разноцветными страницами, атласные ленты, бусины, маркеры, портновские иголки, цветная бумага.

Поработайте с той страницей, которая по цвету Вам не нравится. Измените ее образ при помощи подручных материалов.

***Обсуждение:***

- Изменилась ли страница?

-Какие чувства она сейчас вызывает?

-Как она воспринимается теперь?

**8.Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание**

Подумать и обсудить в кругу семьи, какие «страницы вашей жизни» воспринимались вначале как негативные, а впоследствии обернулись для вас переменами к лучшему?

**2 занятие «Танец для души»**

***Цель:*** обучение родителей работе над своим эмоциональным состоянием путем использования танцевально – двигательной терапии.

**1.Мини – лекция «Способы работы над собственным эмоциональным состоянием»**

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.  
  
Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления. Итак, давайте рассмотрим различные способы работы с собственным эмоциональным состоянием.

**Мускулатура.**  
Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление **мимической мускулатуры**. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит "запустить" вопросы самоконтроля ("Не сжаты ли зубы?", "Как выглядит мое лицо?"), и мимические мышцы начинают расслабляться.

**Дыхание.**

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания.   
Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать.   
Методика выполнения дыхательных упражнений:  
**1.** Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.  
**2.** Руки свободно положите на колени, и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.  
**3.** При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).  
В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.  
Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

**Визуализация.**

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации.  
Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то.  
  
Разновидностью визуализации являются упражнения "**сюжетного воображения**", основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию.  
Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый — цвета активности;

 голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя; зеленый — нейтральный.   
Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями.   
Если необходимо **успокоиться, отдохнуть**, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.).   
Для **мобилизации организма** на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).   
Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (**спокойное** — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; **бодрящее** — летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко желтый песок).  
Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним.   
Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая **установка на успех**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной.  
"**Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству**", — пишет X. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

**2.Дыхательная гимнастика по Джекобсону**

***Упражнение «Сосулька».***

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

***Упражнение «Тяни».***

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что – то достать), опустить руки на выдохе.

***Упражнение «Бабочка»***

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

***Упражнение «Черепаха»***

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить, расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

***Упражнение «Пяточки».***

Носки ног максимально подтянуть к коленям, на выдохе – опустить.

***Упражнение «Носочки».***

Пятки подтянуть к икроножным мышцам на вдохе, на выдохе – расслабить ноги и опустить.

***Упражнение «Бяка - бука».***

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу»на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

***Упражнение «Буратино».***

На вдохе улыбнуться, максимально широко, на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «у – тю – тю».

**3.Упражнение «Хороводный танец»**

***Цель:*** снятие негативного эмоционального состояния, выход на ресурсное состояние.

***Материалы:*** магнитофон, русская народная песня.

Ведущий предлагает участникам покружиться в хороводе. У хоровода есть два человека, которые ведут всю остальную цепочку. Цепочка делает «зигзаг», «спираль», «круг», «ручеек».

После упражнения участники отвечают на вопросы:

-какие эмоции вызвало упражнение?

-Что показалось необычным?

-Что показалось трудным?

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание**

Применение дыхательной гимнастики в домашних условиях при негативных эмоциональных состояниях.

**3 занятие «Палитра в кадре жизни»**

***Цель:* у**правление жизненными ситуациями, через изменение собственного восприятия

**1 Шеринг**

**2 Упражнение. Рисунок «Волнующая жизненная ситуация»**

***Цель****:* погружение в ситуацию, которая беспокоит участников на данный момент.

***Материалы:*** альбомные листы, цветные карандаши, краски.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какая жизненная ситуация волнует их в данное время, затем нарисовать ее в символической форме.

После рисования можно в группе обсудить следующие вопросы:

-Почему именно эту ситуацию вы нарисовали?

-Какие эмоции, чувства она вызывает?

-Чтобы хотели изменить в этой ситуации?

-Как бы поняли, что ситуация изменилась?

**3 Упражнение. Музыкальный ролик «Палитра».**

После просмотра музыкального ролика обсуждаются вопросы:

-Какие эмоции возникли на просмотр первого ряда слайдов?

-Что именно вызвало данные эмоции?

-Какие картинки оказались наиболее неприятными?

**4.Мини – лекция «Восприятие»**

Мы творим свой мир восприятием. Но можешь ли ты им управлять? Одна из важнейших особенностей восприятия - апперцепция. Воспринимает не сам по себе глаз, не изолированное ухо слышит звук, не отдельно язык различает вкусовые качества. Все виды восприятия осуществляются конкретным живым человеком.

В восприятии всегда проявляются индивидуальные особенности человека, его желания, интересы, определенное отношение к предмету или явлению. Так, уходя лугом, ботаник может обратить внимание на разнообразные растения, совокупность которых дает полную структуру травяного покрова. Художник-пейзажист, уходя тем самым лугом, останется равнодушным к этим объектам, однако его внимание привлечет соотношения цветовых пятен, которые образуют живописный пейзаж этой местности.

Интересными являются исследования американского психолога А. Реймса с "перекошенной комнатой". Она построена таким образом, что благодаря использованию правил перспективы создает такое же изображение на сетчатке глаза, что и обычная прямоугольная комната.

Если в "перекошенной комнате" размещают какие-либо объекты, то наблюдатель воспринимает их искаженно в размерах (например, взрослый кажется меньше, чем маленький ребенок). Наверное, люди настолько привыкли к нормальным прямоугольным комнатам, что при восприятии искажаются быстрее объекты, помещенные в "перекошенную комнату", нежели сама комната. Интересно, что женщины не воспринимают своих мужей, с какими либо изменениями в этой комнате, они их воспринимают как обычно, а комнату видят искаженной.

При наличии противоречивой информации перцептивная система должна сделать выбор. Результат выбора предопределяется предыдущим опытом человека; хорошо знакомые предметы "перекошенная комната" не искажает. Знакомство с комнатой путем ощупывания приводит к постепенному уменьшению эффекта искажения других предметов, и в конце концов сама комната начинает восприниматься правильно, т.е. перекошенной.

Итак, восприятие зависит от предыдущего опыта человека. Чем больше человек знаком с определенным объектом, тем полным, точным и содержательным является восприятие этого объекта.

И еще пример. Вспомним роман в стихах А. С. Пушкина "Евгений Онегин". В образ Ольги влюблен Ленский, он увидел "деву красоты", а для равнодушного к ней Онегина, Ольга "круглая, красная она, как эта глупая луна на этом глупом небосклоне".

Зависимость восприятия от прежнего опыта человека, его предпочтений является важной закономерностью, которую нужно учитывать в трудных жизненных ситуациях. Стоит проанализировать, а сей час помогает или мешает мне прежний опыт?

Возможно или невозможно видеть мир по-другому — зависит от твоего взгляда, от того, на какою точку зрения опирается твое восприятие.

Обсуждение прослушанного материала.

**5. Упражнение. Работа с рисунком «Цветные рамки»**

***Цель:*** изменение восприятия негативной ситуации.

***Материалы:*** рамки из цветной бумаги на формат А4, клей, цветные карандаши, краски, ножницы.

Участникам предлагается выбрать цветную рамку для своего рисунка позитивного цвета. Наклеить рамку на рисунок. Ответить на вопросы:

-Что изменилось в рисунке?

-Какие эмоции, чувства он теперь вызывает?

-Как это можно применить сей час в жизни?

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание**

Перенести полученный на тренинге опыт в реальные жизненные ситуации дома. Постараться посмотреть на них сквозь «рамки» другого цвета.

**4 занятие «Конфликт и выход из него»**

***Цель:*** обучение поведенческим стратегиям в конфликтных ситуациях.

**1. Шеринг**

**2.Мозговой штурм «Что для Вас конфликт»**

Участникам предлагается ответить на вопросы:

-Что для вас конфликт?

-Какие эмоции преобладают в конфликте?

-На что конфликт образно похож?

Ведущий записывает ответы, систематизирует, делает вывод по группе.

**3.Мини – лекция «Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации»**

Конфликт- столкновение интересов. Когда мы попадаем в конфликтную ситуацию, важно для более эффективного решения проблемы выбрать определенный стиль поведения. Психологи выделяют следующие пять типовых стратегий поведения в конфликтных ситуациях:

1. **Приспособление**- изменение своей позиции, перестройка поведения, сглаживание противоречий в ущерб своим интересам.

2. **Компромисс**- урегулирование разногласий путем взаимных уступок: пусть длительное и состоящее из нескольких этапов, но идущее на пользу делу.

3. **Сотрудничество**- совместная выработка решения, удовлетворяющего интересы всех сторон.

4. **Игнорирование**- стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая ее.

5. **Соперничество**- конкуренция, открытая борьба за свои интересы, упорное отстаивание своей позиции.

Каждый из этих способов может быть использован в различных конфликтных ситуациях. Давайте рассмотрим, в каких случаях выбранная стратегия работает наиболее удачно.

1. Приспособление:

- наиболее важной задачей является восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешения конфликта;

- предмет разногласия связан с более сложными проблемами по сравнению с теми, которые рассматриваются сейчас, а пока необходимо упрочить взаимное доверие;

- существует возможность позволить человеку действовать по собственному усмотрению, чтобы они приобрели навыки, извлекая уроки из собственных ошибок;

- необходимо признать собственную неправоту;

- для отстаивания своей точки зрения требуется много времени и значительные интеллектуальные усилия;

- вас не особенно волнует случившееся;

- вы чувствуете, что важнее сохранить с оппонентом хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы;

- вы понимаете, что итог намного важнее для оппонента, чем для вас.

2. Компромисс:

- у сторон одинаково убедительные аргументы;

- необходимо время для урегулирования сложных проблем;

- необходимо принять срочное решение при дефиците времени;

- сотрудничество и директивное утверждение своей точки зрения не приведут к успеху;

- обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;

- вас может устроить временное решение;

- удовлетворение ваших требований имеет для вас не очень большое значение и вы можете несколько изменить поставленную вначале цель;

- компромисс позволит вам сохранить взаимоотношения с оппонентом и вы предпочитаете хоть что-то, чем потерять все.

3. Сотрудничество:

- необходимо найти общее решение, если оба подхода к проблеме важны и не допускают компромиссного варианта;

- целями обсуждения являются приобретение совместного опыта работы и получение широкой информации;

- необходимы интеграция точек зрения и сближение мнений сотрудников;

- представляется важным усиление личностной вовлеченности в деятельность и групповая сплоченность;

- у вас тесные, длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;

- у вас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на основе перспективных планов);

- вы и ваш оппонент хотите поставить на обсуждение некоторые идеи и потрудиться над выработкой решения.

4. Игнорирование:

- источник разногласий тривиален и несущественен по сравнению с более важными задачами;

- необходимо время, чтобы восстановить спокойствие и создать условия для трезвой оценки ситуации;

- изучение ситуации и поиск дополнительной информации о природе конфликта представляются более предпочтительными, чем немедленное принятие какого-либо решения;

- предмет спора не имеет отношения к делу, уводит в сторону и при этом является симптомом других более серьезных проблем;

- подчиненные могут сами успешно урегулировать конфликт;

- напряженность слишком велика и вы ощущаете необходимость ослабления накала;

- вы знаете, что не можете или даже не хотите решить конфликт в свою пользу;

- у вас мало полномочий для решения проблемы желательным способом;

- немедленно решить проблему опасно, поскольку открытое обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию;

5. Соперничество:

- требуются быстрые и решительные меры в случае непредвиденных и опасных ситуаций;

- исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на свое решение возникшей проблемы;

- вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и что вам нечего терять.

**4.Упражнение. Моделирование семейной конфликтной ситуации, анализ путей выхода из нее.**

***Цель:*** обучение эффективным стратегиям выхода из конфликтнойситуации.

Участникам предлагается описать конфликтную ситуацию дома, которая вызывает наибольшее количество негативных эмоций. Затем описать решение данной ситуации в каждой стратегии. Какая стратегия будет наиболее эффективна?

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание**

Применение и анализ стратегий выхода из конфликтных ситуации дома.

**5 занятие «Стиль семейного воспитания»**

***Цель:*** Осознание своего стиля воспитания, осознание влияния стиля воспитания на развитие ребенка.

**1. Шеринг**

**3.Мини – лекция «Взаимосвязь стилей воспитания и формирования черт личности ребенка»**

Известно, что в семье могут быть представлены одновременно несколько стилей отношения к ребенку: отец, мать, бабушки и дедушки могут конфликтовать друг с другом, отстаивая каждый свой стиль, и т.д. Кроме стилей отношений, обращенных непосредственно к ребенку, на его воспитание оказывает безусловное влияние стиль взаимоотношений взрослых членов семьи.

Определить тип воспитательного процесса помогают характерные особенности, выявленные Э.Г. Эйдемиллером: уровень протекции – мера занятости родителей воспитанием, оценка того, сколько сил, времени, внимания уделяют родители ребенку; полнота удовлетворения потребностей (материально-бытовых и духовных); степень предъявления требований – количество и качество обязанностей ребенка; степень запретов – мера самостоятельности ребенка, возможность самому выбирать способ поведения; строгость санкций – приверженность родителей к наказаниям как к приему воспитания; устойчивость стиля воспитания – выраженность колебаний, резкости смены приемов воспитания.

***1. Сочувствующий стиль воспитания***

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.

Сочувствующий стиль воспитания формирует у ребенка черты характера, соответствующие следующему типу: (интровертированный тип личности) Чуткий, внимательный, правдивый, честный, вежливый, скромный, уравновешенный, спокойный, стеснительный, простодушный, прост в общении с людьми, терпелив, исполнителен, склонен к занятию физическим трудом, ответственен, самокритичен.

***2. Попустительский стиль воспитания***

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. Родители 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.

Попустительский стиль воспитания формирует у ребенка черты характера, соответствующие следующему типу: (конформный тип личности) нечестен, хитер, хвастлив, изворотлив, отсутствует чуткость к людям, извлечение из всего личной выгоды, скуп, жаден, требователен только к другим, ябедничество, клевете, склонность к сплетням, равнодушие, внешняя вежливость, властолюбие, безразличие к безнравственным поступкам других, подхалимство, недобросовестность.

***3. Состязательный стиль воспит*ания**

Родители ищут в действиях ребенка необычное, выдающееся, отличительное 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.

Состязательный стиль воспитания формирует у ребенка черты характера, соответствующие следующему типу: (доминирующий тип личности) самоуверенный, высокомерный, эгоистичный, преувеличивает свои возможности, безразличие к интересам коллектива, сосредоточенность на собственной защите и все это при высоком проявлении двигательной активности.

***4. Рассудительный стиль воспитания***

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.

Рассудительный стиль воспитания формирует у ребенка черты характера, соответствующие следующему типу: (сензитивный тип личности) чувствительный, добросовестный, общительный. Свойственен самоконтроль, уверенность в себе. Имеет средние значения по качествам: сообразительность, склонность к риску, тревожность и низкие значения по качествам: возбуждение, доминирование, социальная смелость, напряженность.

***5. Предупредительный стиль воспитания***

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.

Предупредительный стиль воспитания формирует у ребенка черты характера, соответствующие следующему типу: (инфантильный тип личности) 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, недисциплинированны, безынициативны.

***6. Контролирующий стиль воспитания***

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 сыплются все шишки.

Контролирующий стиль воспитания формирует у ребенка черты характера, соответствующие следующему типу: (тревожный тип личности) вспыльчив, подозрителен и осторожен во взаимоотношениях с людьми, нетерпеливый, добросовестный, с заниженной самооценкой, стремиться оказать помощь товарищу. Защищает товарищей и своих близких. Сосредоточенность на личной защите, требовательность к другим, неуверенность в себе, отрицательное отношение к критике, отсутствие инициативы.

***7. Гармоничный стиль воспитания***

Является синтезом предыдущих стилей воспитания, вбирая в себя то лучшее, что описано в предыдущих стилях воспитания.

Обсуждение информации, прозвучавшей на мини – лекции.

**3.Упражнение «Статуя»**

***Цель:*** влияние негативных родительских установок на поведение ребенка.

***Материалы:*** текст, платки 5 шт.

Роль Маши и «поддержки» играют присутствующие родители. Реплики №1 - №5 раздаются заранее в зал. «Поддержка» стоит у Маши за спиной. Ведущий читает текст. После каждой реплики в зале, Маше платком завязываются поочередно: уши, глаза, рот, руки, ноги.

***Текст.***

Утром Маша с мамой вышли на улицу. Ярко светило солнце, пели птицы. Природа напомнила о весне.

Маша улыбалась и заглядывалась на весенних пташек. Настроение было приподнятое.

-Мам, а какие это птицы, о чем они поют?

**1реплика - Мы опаздываем, уши развесила, слушай меня, а не птичек, пошли скорее!**

Маша задержалась около лужи, разглядывая свое отражение. Так интересно смотреть на себя со стороны.

**2 реплика - Ну куда ты все смотришь, мы опаздываем в детский сад. Прекрати смотреть по сторонам!**

Неуверенно посмотрев в сторону, ребенок спросил:

-Мам, смотри какие цветочки выросли, а как они называются?

**3 реплика -Ну хватит болтать, а то не успеем, потом расскажу про цветочки!**

Мама с ребенком продолжали свой путь. Маша шла опустив голову. К ней подбежала собачка и ребенок осторожно стал с ней играть.

**4 реплика -Ну вот опять ты везде лезешь, руки испачкаешь, а вдруг у собаки блохи? Не лезь никуда!**

Когда они подошли к детскому саду, Маша хныкала, канючила, не хотела сама раздеваться.

**5 реплика -Ну вот вечно у тебя нет настроения, все ты ноешь, и канючишь, все давай пока!**

**Обсуждение с участником, играющим роль Маши:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Как менялось Ваше состояние и настроение?

-Когда ощутили наибольший дискомфорт?

-Ощущали ли поддержку?

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Знакомы ли Вам эти ситуации?

-Стало ли понятным поведение ребенка?

-Изменилось ли к нему отношение?

**4.Презентация «Влияние стиля воспитания на развитие ребенка»**

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание**

Анализ собственного стиля воспитания. Предлагается ответить на вопрос: какие черты характера формирует мой стиль воспитания?

**6 занятие «Правила позитивной дисциплины»**

***Цель:*** обучение позитивным способам взаимодействия родителей и ребенка.

**1.Шеринг**

**2.Мини – лекция**«Правила позитивной дисциплины» (из материалов программы «Прайд»)

Существует немало способов сказать или сделать что – то, что поможет добиться установления эффективной дисциплины. Многие из этих методов вероятно знакомы вам, но вы, возможно, никогда не рассматривали их как часть процесса установления дисциплины.

Дисциплина – это много большее, чем просто реакция на плохое поведение ребенка. Каждую минуту процесса установления дисциплины вы дышите, думаете, действуете и чувствуете как родитель.

Многие из этих методов предназначены для предупреждения неприемлемого поведения. Некоторые из них используются для реагирования на неприемлемое поведение ребенка. Другие могут использоваться как превентивная и реактивная мера.

Эффективная дисциплина требует эффективного общения. Поэтому выслушивание, выспрашивание и обращение к «Я» ребенка являются методами дисциплинарного воздействия.

Чтобы эффективно использовать эти методы, мы должны помнить о важности знания и отношения к вопросу терпения. Открытости и понимания развития ребенка.

Самое важное – мы должны осознавать, что обучение и практическое использование этих методов требует времени и желания.

***Эффективные методы дисциплинарного воздействия включают:***

* Игнорирование
* Моделирование желательного поведения
* Смена окружения
* Установление правил
* Сокращение времени для игр и удовольствий
* Демонстрация естественных и логических последствий
* Предоставление детям возможности рискнуть
* Выслушивание
* Демонстрация одобрения
* Ограничение занятий в особых местах
* Смена занятий
* Предупреждение стрессовых для ребенка ситуаций
* Планирование и структурирование деятельности ребенка
* Воспитание чувства самоуважения у детей
* Обучение ребенка тому, как самому решать проблемы или с помощью других людей
* Обучение ребенка тому, как можно эффективно общаться
* Заранее обговорить, какого поведения ждут от ребенка
* Предоставление детям возможности учиться на всвоих ошибках
* Похвала за хорошее поведение
* Поощрение за хорошее поведение
* Обращение к собственному «Я» ребенка (например «Я очень беспокоюсь и боюсь за тебя, когда ты приходишь поздно, и тогда я не могу уснуть»)
* Заранее готовить детей к любым переменам в повседневной жизни
* Побуждать детей самим устанавливать правила для себя.

**3.Упражнение «Найди предмет»**

***Цель:*** осознание влияния стиля воспитания на развитие ребенка.

***Материалы:*** мягкая игрушка.

Выбирается участник на роль «ребенка». «Ребенку» дают инструкцию: найти в зале спрятанную игрушку. Его просят выйти из зала. В зале прячется мягкая игрушка. Остальным участникам ведущий дает инструкцию: когда «ребенок» зайдет первый и второй раз просто наблюдать, когда ребенок зайдет третий раз хлопать в ладоши при приближении к спрятанной игрушке.

-Когда «ребенок» заходит в первый раз, ведущий берет его за руку, и молча сразу ведет к спрятанной игрушке, вкладывает ее в руку. Просит «ребенка» опять выйти.

Игрушка перепрятывается.

-Когда «ребенок» заходит во второй раз, ведущий просит его найти самому игрушку. Поиски ребенка сопровождаются шлепками, особенно при отдалении от игрушки. Просит «ребенка» опять выйти.

Игрушка перепрятывается.

-Когда «ребенок» заходит в третий раз, ведущий просит найти игрушку. Поиски ребенка сопровождаются аплодисментами, которые усиливаются при приближении к игрушке.

**Обсуждение с участником, играющим роль ребенка:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Как менялось Ваше состояние и настроение?

-Когда ощутили наибольший дискомфорт?

-Когда особенно хотелось искать игрушку?

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Знакомы ли Вам эти ситуации?

-Стало ли понятным поведение ребенка?

-Какая родительская установка стимулирует поисковый интерес ребенка?

**4.Мозговой штурм «Эффективная дисциплина. Отличие дисциплины от наказания»**

***Цель:*** осознание неэффективности физических и психических наказаний.

Напишите способы которыми вы обычно наказываете детей.

Когда участники написали, им предлагается ответить на следующие вопросы

1.Защищает ли данный метод ребенка и не вредит ли его физическому и психологическому Благополучию?

2.Способствует ли он развитию ребенка?

3.Удовлетворяются ли потребности ребенка в должной и ответственной манере?

4.Учит ли он ребенка предупреждать и решать проблемы?

5.Сохраняются ли при этом методе и/или укрепляются отношения между родителем и ребенком?

6.Способствует ли данный метод воспитанию самоконтроля и чувства ответственности у ребенка?

7.Начинает ли ребенок себя вести так, как вы от него требуете, в результате применения данного метода?

8.Лежит ли в основе применения данного метода понимание и бережное отношение к развитию и уникальности ребенка?

**5.Исследование собственного родительского опыта.** Беседа

***Цель:*** выявить ресурсы для изменения неэффективного поведения.

Участники делятся собственными эффективными приемами по воспитанию детей, обмениваются опытом. Ведущий делает общие выводы.

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание.**

Применение приемов эффективной дисциплины, как превентивной и реактивной мер.

**7 занятие «Герб семьи на древе жизни»**

***Цель:*** научить участников осознавать собственные ресурсы, как инструмент профилактики дисфункции семьи.

**1.Шеринг**

**2.Мини - лекция «Семья как ресурс»**

Известная поговорка гласит: «Из одной печи, да неодинаковы калачи». Так и в семье, где не менее двух детей, всякий раз «запускается» процесс изменений ее структуры с появлением каждого ребенка. Каждый из детей оказывается в своей особой жизненной ситуации. Поэтому индивидуальный подход к детям в приемной семье целесообразно осуществлять с учетом знания особенностей позиции  единственного, старшего, младшего или среднего ребенка, к тому же в зависимости от пола и разницы в возрасте. Важно принимать во внимание то, что все дети по-разному принимают и переживают необходимость делить родительскую любовь со своими сестрами и братьями. Каждый из детей по-своему добивается от родителей «доказательств» их любви к себе. Более того, с появлением следующего ребенка меняются и сами родители, их опыт, способы восприятия и обращения с детьми, перестраиваются отношения всех и со всеми.   
Важным условием реализации воспитательного потенциала семьи является уважение границ жизни каждого члена семьи — детей и взрослых. При этом термин «установление границ» понимается как способность человека ясно различать то, «что есть я» и «что не я». Например, на телесном уровне это ощущение поддерживается кожей и некоторыми мышцами тела. Так, с плечами и движениями рук связана эмоциональная функция «занятие своего места, заполнение пространства вокруг себя». Еще младенцем ребенок создает пространство, протягивая ручки в попытках дотянуться до чего-либо. Он тянется к контакту, пище, близости. По мере взросления ребенку важно занимать какое-то место в большом и увлекательном мире, поначалу, мире своей семьи, важно ощущать себя видимым и заметным для своих близких.

Ключевые тезисы семейного воспитания для родителей, воспитывающих ребенка от рождения до трех лет:

* в моторике — «ключ» к развитию ребенка;
* при поддержке и поощрении автономности ребенок успешнее учится творчески приспосабливаться к реальности;
* в балансе «хочу» и «надо» происходит первоначальное рождение воли;
* самостоятельность приходит к ребенку через право на автономность и способность быть в контакте со своими потребностями.

Ключевые тезисы семейного воспитания для родителей, воспитывающих ребенка от трех до пяти лет:

* разумный подход в поддержке свободы выражения воли является профилактикой капризов, упрямства и т.п.;
* в способности родителя принимать сильные чувства своего малыша и стремлении к контакту сосредоточен потенциал душевного равновесия ребенка;
* жизненная энергия ребенка развивается в движении, занятиях спортом, танцами, пением и пр.
* важный источник развития ребенка — традиции семьи, где ценится игра, шутка, мудрость природы и т.п.;
* важно не пропустить, когда трех-пятилетний ребенок начинает  копировать в семье гендерную роль.

Ключевые тезисы семейного воспитания для родителей, воспитывающих детей от пяти до восьми лет:

* наигравшиеся вдоволь дети успешнее адаптируются в школе;
* семья — это эмоциональный «тыл» детей, в ненапряженной атмосфере они успешнее учатся и развиваются;
* ребенок имеет право чувствовать себя в семье желанным, любимым, равноправным и лично причастным к делам семьи и традициям ее жизни;
* эмоциональная поддержка и контакт — базисная основа отношений родителей с детьми и качества жизни ребенка в семье;
* день, прожитый без семейного чтения, потерянный день;
* дружба между детьми проявляется не в слиянии границ, а в их уважении и уважении достоинства друг друга;
* повседневная забота родителей о развитии индивидуальности ребенка и поддержка его даже малейшего импульса к познанию, исследованию и творчеству продвигают ребенка в собственном развитии.

Таким образом, родители, реализуя в воспитании свой дидактический и душевный дар, помогают своему ребенку взрослеть и вместе с тем позволяют ему наслаждаться детством.

**3.Упражнение «Символический портрет»**

***Цель:*** знакомство с членами группы, осознание своей уникальности.

***Материалы:*** альбомные листы, цветные карандаши, краски.

Нарисуйте на альбомном листе овал, это будет лицо.

-На месте глаз нарисуйте то, на что Вы больше всего любите смотреть.

-На месте носа нарисуйте, какой аромат нравится Вам больше всего.

-На месте рта нарисуйте то, о чем Вы больше всего любите говорить.

-На месте ушей нарисуйте то, о чем Вы больше всего любите слушать.

-Добавьте в портрет те детали, которые сочтете нужными.

**Обсуждение с участниками:**

-Поменяйтесь с друг другом, получившимися портретами.

-Составьте рассказ о человеке, портрет которого достался Вам.

**4.Мозговой штурм «Символы моей семьи»**

***Цель:*** осознание семейных историй, мифов как ресурсов семьи.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

-Какие символы своей семьи я бы назвал?

-Что означают данные символы для моей семьи?

-Можно ли назвать их ресурсными? Почему?

**5.Упражнение «Создание герба семьи»**

***Цель:*** осознание собственных ресурсов, как инструмент профилактики дисфункции семьи.

***Материалы:*** атласные ленты, бусины, маркеры, клей, степлеры, цветная бумага.

Используя предыдущее упражнение и предложенные материалы, создайте герб Вашей семьи.

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Какие символы вкладывали в свой герб?

**6.Символическое помещение лент на дерево.**

***Цель:*** осознание похожести и различия с другими семьями. Осознание уникальности своей семьи и неразрывной связи в обществе с другими.

***Материалы:*** искусственное или настоящее дерево.

На дереве все участники располагают свой герб.

После этого участникам предлагается ответить на вопросы:

-Почему именно тут вы расположили свой герб?

-Нравиться или не нравиться как он расположен по отношению к остальным гербам?

-Хочется расположить его по другому? Если да, то как?

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Домашнее задание.**

В кругу семьи поразмышлять, какие семейные символы можно еще добавить в герб семьи.

**8 занятие «Путь к мечте»**

***Цель:*** использование символических проекций с целью выявления внутренних ресурсов замещающих родителей.

**1.Шеринг**

**2.Итоговая диагностика**

Психологическое погружение в символические проекции «Луг», «Дорога», «Гора», «Дом», «Корабль»

Упражнение «Корабль»

Моделирование образа с использованием материалов для творчества (бумага, пластилин, клей, и др.)

Изменение реального образа на желаемый.

**Обратная связь.**

Отзывы участников.

**Список литературы**

1.Антонова Т.В., Арнаутова Е.П., Иванова В.М., Разгонова Н.А. Взаимодействие детского сада и семьи в условиях социально-экономической нестабильности общества // Семья на пороге третьего тысячелетия: Материалы научно-практической конференции. М., 1995. С. 112–118.

2.Бадхен А. А., Каган, В.Е. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии М.:Смысл, 1997г.-298с.

3.Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - [текст]- СПб.: Речь, 2005. С.44-49.

4.Вершинин В. Трудный путь к гармонии: Воспитательные парадоксы высокообеспеченной семьи // Народное образование. 2002. № 8.

5.Гиппенрейтер Ю. Б., Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 254с.

6.Ю. Б. Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 251с.

7.Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф., Практикум по возрастной психологии – СПб.: Речь, 2001г. – 688с.

8.Дубровина И. В. Психологическое просвещение // Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. — М.: Педагогика, 1991. — С.138-139.

9.Дюррант Джоан Е., Позитивная дисциплина. Что это и как научиться применять ее – KeenMedia (Thailand) Co.Ltd., 2007 – 343с.

10.Захарова Ю. А. Энциклопедия детских проблем - [текст] - Ростов н/Д: Феникс,2011.-253с.

11.Клюева Н. В. Технология работы психолога с учителем. – [текст] – М.: Сфера, 2000. – 192с.

12.Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика.- [текст] – Учеб. пособие. – М.: Академический Проект, 2000. – 240 с.

13.Кулакова З. А. Практикум для замещающих родителей «Понимание» // Приемная семья.- 2010.- №3.- С. 15-25.

14.Малкина – Пых И. Г. Справочник практического психолога. - [текст] – М.: Эксмо, 2005. – 784с.

15.Николаева Е.И. Тоталитаризм в семье // Ребенок и семья. Самара, 2002.

16. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006.

17.Попова В. С. Что такое родительская любовь? // Детский дом.- 2012.- №4.- С. 48.

18.Самоукина Н. В. Игры, в которые играют. – [текст] – СПб.: Речь, 2002. – 173с.

19.Сатир В., Как строить себя и свою семью. – М: Педагогика Пресс, 1992г.- 192с.

20.Степанов Н. С., Шайдо Т. Н. Воспитание приемного ребенка в замещающей семье // Приемная семья.- 2012.- №1.- С. 34 – 61.

21.Шевчук Д.А.: Конфликты: избегать или форсировать Издательство: Эксмо Год: 2009С. 674

22.Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие - М.: «Фолиум». – 1996 – 48с.

**Приложение №1**

**Пакет методик «Психодиагностика осознанного родительства» Разработчик: Овчарова Р.В.**

Родительство – интегральное психологическое образование личности отца и матери. Оно включает в себя:

- ценностные ориентации, установки и позиции родителя;

- родительские отношения и чувства, основанные на осознание духовного единства с брачным партнером по отношению к своим или приемным детям;

- разделение родительской ответственности, которое выражается в определенном стиле семейного воспитания.

Родительство в своем становлении и развитии проходит основные этапы на

индивидуальном уровне (материнство и отцовство) и над личностном (общественном) уровне.

Каждый компонент родительства как интегрального образования личности отца (матери) содержит эмоциональную, смысловую и поведенческую составляющие. Поэтому общественно значимое родительство непременно обладает осознанным характером.

Критерии психодиагностики осознанного родительства соответствуют 6 факторам, характеризующим систему позитивных родительских чувств, которые были выделены врамках экспертных опросов.

Каждая шкала содержит по 6 утверждений, подобранных так, чтобы отразить

психологическую сущность изучаемых чувств, их компонентный состав (по два утверждения на смысловой, эмоциональный и поведенческий компоненты чувства).

1) блок – позитивные чувства к себе как родителю (одноименная шкала №1) – данный блок/шкала отражает эмоциональное отношение родителя к себе, проявляющееся в наличии чувства уверенности в себе как родителе, чувства собственного достоинства, чувства уважения себя как родителя;

2) блок – позитивные чувства к родительству (одноименная шкала №2) – данный блок/шкала отражает позитивные чувства родителя к родительству, проявляющиеся в удовольствии от родительства, в удовлетворении своей родительской ролью, в чувствовании себя счастливым родителем.

3) блок – позитивные чувства к ребенку (шкала №3, шкала №4, шкала №5) – данный блок отражает позитивное эмоциональное отношение родителя к ребенку.

Шкала №3 – позитивные чувства к ребенку, обусловленные его достоинствами и достижениями - данная шкала отражает позитивное эмоциональное отношение родителя к ребенку, обусловленное его достоинствами и достижениями, и проявляющееся в чувстве родительской гордости, чувстве благодарности (признательности) родителя ребенку.

Шкала №4 - позитивные чувства к ребенку, основанные на безусловном принятии – данная шкала характеризует позитивную эмоциональную связь родителя с ребенком, в основе которой лежит признание его индивидуальности и самоценности.

Шкала №5 – родительская любовь – данная шкала характеризует очень высокую степень эмоционально-положительного отношения к ребенку, характеризующуюся помещением его в центр жизненных потребностей и интересов родителя, наделением его исключительностью, а так же убежденностью в его искренности, честности и добросовестности.

4) блок – позитивные чувства к супругу (е) как родителю (одноименная шкала №6) -данный блок/шкала отражает позитивное эмоциональное отношение родителя к другому родителю, проявляющееся в чувстве товарищества при воспитании ребенка, в чувстве семейной безопасности.

Из всей массы методик психодиагностики следует начинать с первичной диагностики - жалоб родителей на ребенка, а далее, изучив обоснованность этих жалоб, смотреть на причины указанных нарушений.

Ряд специалистов считает, что в основе стратегии диагностики осознанного

водительства является положение о том, что причины нарушений в поведении и развитии ребенка могут заключаться либо в особенностях отношений родителей к ребенку и стиле их воспитания, либо в искажениях внутренней логики и саморазвития ребенка, либо в неправильно протекающих процессах отношений между детьми и родителями, либо в

комбинации этих факторов.

В ходе первичной диагностики, которая является непродолжительной, психолог выявляет объекты и субъекты помощи.

Для этого он должен ответить на четыре вопроса:

1. Может ли он сам оказать помощь семье?

2.Если нет, то к каким специалистам необходимо направить родителей или ребенка? Кто в семье нуждается в его помощи?

3.Каков характер этой помощи?

Далее он должен разобраться в характере жалобы родителей, которая может быть обоснованной, частично обоснованной или необоснованной. От этого зависит характер диагностических процедур (изучить личность ребенка или родителей, исследовать отношения к ребенку или межличностные отношения родителей и т.д.).

Важно также узнать о том, как сами родители понимают излагаемую ими жалобу или проблему, правильно ли видят ее причины и какой помощи ждут от специалиста. Различные детерминанты жалоб родителей определяют тот или иной вид помощи и участие психолога в этом процессе. Таким образом, диагностика родительства должна базироваться на потребностях родителей в психологической поддержке, она должна быть минимальной, но достаточной

для выявления трудностей семейного воспитания и следовать определенной системе. Система методик «Психодиагностика осознанного родительства» разработан и апробирован в научной школе доктора психологических наук, профессора Р.В.Овчаровой «Методология психологического сопровождения родительства», а также в семейном консультировании в г. Кургане, Самаре, Екатеринбурге, Алма-Аты, Петропавловске и др.

***Методика «Сознательное родительство»*** для изучения осознанности всех

компонентов родительства как интегрального образования личности (родительские позиции, родительские чувства, родительская ответственность, родительские установки и ожидания, семейные ценности, стиль семейного воспитания, родительское отношение). Опросник реализует системный, диагностико-развивающий подход к оценке себя как родителя, родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций,

ответственности, стиля семейного воспитания; оценке источников знаний и

представлений о родительстве. Предлагаемый опросник выполняет три функции: 1)диагностическая, 2) рефлексивная, 3) стимулирующая.

Данный опросник можно использовать при индивидуальной диагностике родителя, для констатации *осознанности родительства,* а также, при работе с супружеской парой, для *оценки согласованности позиций обоих родителей* по различным компонентам субъективного аспекта родительства. Благодаря сравнительному анализу ответов супругов, можно обнаружить конфликтные позиции, а также позиции супружеского несоответствия в компонентах родительства. Опросник имеет две формы – для отцов и матерей.

**Вариант для мужчин**

**Инструкция:** отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа, который Вам подходит более всего.

1. Стремитесь ли Вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи:

крайне редко

редко

иногда

не всегда

часто

2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного

беспокойства:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

скорее согласен

согласен

3. Я смогу все простить своему ребенку:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

4. Понимаете ли Вы свою роль в укреплении семьи:

не задумывался

не уверен, что могу что-то изменить

от меня зависит не больше, чем от моей жены

понимаю

очень многое в моих силах

5.Какую Вам роль лучше удается реализовать в семье (подчеркните 5 позиций): мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера.

6. Как Вы считаете, какую роль лучше удается реализовать Вашей супруге

(подчеркните 5 позиций): жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, наставника, советника.

7. Сможете ли Вы поступиться своими будущими планами ради интересов семьи:

мне это сложно

скорее, не смогу

в определенных ситуациях это возможно

скорее смогу

смогу, для меня семья важнее всего

8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить их причину и избежать конфликтов в дальнейшем:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

10. Считаете ли Вы, что на Ваше слово можно всегда положиться?

да

нет

11. Принимая какое-либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

12. Всегда ли контакты с женой и ребенком/детьми оставляют у Вас приятные переживания:

редко

чаще нет

иногда

чаще да

почти всегда

13. Я уверен в себе как родитель, в своих силах и возможностях:

нет, это неверно для меня

скорее не согласен

50/50

почти согласен

да, это верно

14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей:

крайне редко

нечасто

иногда

часто

практически всегда

15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

16. Я чересчур снисходителен к домашним:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

17. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным:

нет, это неверно

скорее не согласен

не уверен

скорее, да

да, это так

18..Умеете ли Вы понимать чувства членов своей семьи:

мне это очень сложно

далеко не всегда

иногда

довольно часто

умею

19. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?

да

нет

20.Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка:

почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка

скорее, это справедливо

не уверен

почти согласен

согласен: воспитывать ребенка должны оба родителя

21. Вы хотели бы иметь: ни одного, 1,2,3,4 и более детей (подчеркните)

22. Я готов отдать свое счастье, ради счастья своего ребенка:

готов

скорее да

не уверен

скорее нет

не готов

23. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка:

согласен

скорее согласен

не уверен

скорее не согласен

не согласен

24. Я искренен с супругой и ребенком/детьми:

редко

иногда

не всегда

довольно часто

часто

25. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества:

нет

скорее нет

не знаю

скорее да

да

26. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства:

нет

скорее нет

не уверен

скорее да

может

27. Считаю себя отзывчивым к призывам о помощи в своей семье:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

28. У Вас возникает иногда желание побыть в одиночестве?

да

нет

29. Вам нравится проводить время в кругу семьи:

очень редко

чаще нет

иногда

чаще да

нравится

30. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

31. Считаю себя компетентным родителем:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

32. Я способен признать свою неправоту в отношениях в семье:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

33. Я, как родитель, умею настоять на своем:

почти всегда

часто

иногда

редко

нет, это мне не свойственно

34. Я терпим к недостаткам членов моей семьи:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

35. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать:

согласен

скорее согласен

не уверен

скорее не согласен

не согласен

36. Согласны ли Вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

37. Любите ли Вы иногда прихвастнуть?

да

нет

38. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению:

не \_\_\_\_\_\_\_согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

39. Моя жена и я обычно согласовываем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

40. Можете ли Вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя?

да

нет

41. По своей натуре я доброжелателен:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

42. Родитель должен пользоваться уважением в семье:

не обязательно

редко

иногда

часто

всегда

43. Люблю опекать:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

44. Иногда Вы ведете себя несдержанно?

да

нет

45. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме:

согласен

скорее согласен

не уверен

скорее не согласен

не согласен

46. Согласны ли Вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье:

не согласен

скорее не согласен

не уверен

почти согласен

согласен

47. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на работе:

нет, работа не менее важна, чем семья

не уверен

50/50

скорее, да

полностью согласен

48. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей:

согласен

скорее согласен

не уверен

скорее не согласен

не согласен

**Вариант для женщин**

**Инструкция:** отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа

1. Стремитесь ли Вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи:

крайне редко

редко

иногда

не всегда

часто

2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного

беспокойства:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

скорее согласна

согласна

3. Я смогу все простить своему ребенку:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

4. Понимаете ли Вы свою роль в укреплении семьи:

не задумывалась

не уверена, что могу что-то изменить

от меня зависит не больше, чем от моего мужа

понимаю

очень многое в моих силах

5. Какую Вам роль лучше удается реализовать в семье (подчеркните 5 позиций): жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, наставника, советника.

6. Как Вы считаете, какую роль лучше удается реализовать Вашему супругу

(подчеркните 5 позиций): мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера.

7. Сможете ли Вы поступиться своими будущими планами ради интересов семьи:

мне это сложно

скорее, не смогу

в определенных ситуациях это возможно

скорее смогу

смогу, для меня семья важнее всего

8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить их причину и избежать конфликтов в дальнейшем:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

10.Считаете ли Вы, что на Ваше слово можно всегда положиться?

да

нет

11.Принимая какое-либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

12. Всегда ли контакты с мужем и ребенком/детьми оставляют у Вас приятные переживания:

редко

чаще нет

иногда

чаще да

почти всегда

13. Я уверена в себе как родитель, в своих силах и возможностях:

нет, это неверно для меня

скорее не согласна

50/50

почти согласна

да, это верно

14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей:

крайне редко

нечасто

иногда

часто

практически всегда

15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

16. Я чересчур снисходительна к домашним:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

17. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным:

нет, это неверно

скорее не согласна

не уверена

скорее, да

да, это так

18. Умеете ли Вы понимать чувства членов своей семьи:

мне это очень сложно

далеко не всегда

иногда

довольно часто

умею

19. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?

да

нет

20. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка:

почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка

скорее, это справедливо

не уверена

почти согласна

согласна: воспитывать ребенка должны оба родителя

21. Вы хотели бы иметь: ни одного, 1,2,3,4 и более детей (подчеркните)

22. Я готова отдать свое счастье, ради счастья своего ребенка:

готова

скорее да

не уверена

скорее нет

не готова

23. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка:

согласна

скорее согласна

не уверена

скорее не согласна

не согласна

24. Я искренна с супругом и ребенком/детьми:

редко

иногда

не всегда

довольно часто

часто

25. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества:

нет

скорее нет

не знаю

скорее да

да

26. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства:

нет

скорее нет

не уверена

скорее да

может

27. Считаю себя отзывчивой к призывам о помощи в своей семье:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

28. У Вас возникает иногда желание побыть в одиночестве?

да

нет

29. Вам нравится проводить время в кругу семьи:

очень редко

чаще нет

иногда

чаще да

нравится

30. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

31. Считаю себя компетентным родителем:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

32. Я способна признать свою неправоту в отношениях в семье:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

33. Я, как родитель, умею настоять на своем:

почти всегда

часто

иногда

редко

нет, это мне не свойственно

34. Я терпима к недостаткам членов моей семьи:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

35. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать:

согласна

скорее согласна

не уверена

скорее не согласна

не согласна

36. Согласны ли Вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

37. Любите ли Вы иногда прихвастнуть?

да

нет

38. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

39. Мой муж и я обычно согласовываем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

40. Можете ли Вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя?

да

нет

41. По своей натуре я доброжелательна:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

42. Родитель должен пользоваться уважением в семье:

не обязательно

редко

иногда

часто

всегда

43. Люблю опекать:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

44. Иногда Вы ведете себя несдержанно?

да

нет

45. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме:

согласна

скорее согласна

не уверена

скорее не согласна

не согласна

46. Согласны ли Вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье:

не согласна

скорее не согласна

не уверена

почти согласна

согласна

47. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на работе:

нет, работа не менее важна, чем семья

не уверена

50/50

скорее, да

полностью согласна

48. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей:

согласна

скорее согласна

не уверена

скорее не согласна

не согласна\_\_

***Методика «Позитивные родительские чувства»*** включает в себя 6 шкал объединенных в 4 блока.

Шкалы методики соответствуют 6 факторам, характеризующим систему позитивных родительских чувств, которые были выделены в рамках экспертного опроса.

Каждая шкала содержит по 6 утверждений, подобранных так, чтобы отразить психологическую сущность изучаемых чувств, их компонентный состав (по два утверждения  на когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты чувства).

   1 блок – позитивные чувства к себе как родителю (одноименная шкала №1) – данный блок/шкала отражает эмоциональное отношение родителя к себе, проявляющееся в наличии чувства уверенности в себе как родителе, чувства собственного достоинства, чувства уважения себя как родителя;

   2 блок – позитивные чувства к родительству (одноименная шкала №2) - данный блок/шкала отражает позитивные чувства родителя к родительства у, проявляющиеся в удовольствии от родительства, в удовлетворении  своей родительской ролью, в чувствовании себя счастливым родителем.

   3 блок – позитивные чувства к ребенку (шкала №3, шкала №4, шкала №5) – данный блок отражает позитивное эмоциональное отношение родителя к ребенку. Шкала №3 – позитивные чувства к ребенку, обусловленные его достоинствами и достижениями - данная шкала отражает позитивное эмоциональное отношение родителя к ребенку, обусловленное его достоинствами и достижениями, и проявляющееся в чувстве родительской гордости, чувстве благодарности (признательности) родителя ребенку. шкала №4 - позитивные чувства к ребенку, основанные на безусловном принятии – данная шкала характеризует позитивную эмоциональную связь родителя с ребенком, в основе которой лежит признание его индивидуальности и самоценности.  шкала №5 – родительская любовь – данная шкала характеризует очень высокую степень эмоционально-положительного отношения к ребенку, характеризующуюся помещением  его в центр жизненных потребностей и интересов родителя, наделением его исключительностью, а так же убежденностью в его искренности, честности и добросовестности.

   4 блок – позитивные чувства к супругу(е) как родителю (одноименная шкала №6) - данный блок/шкала отражает позитивное эмоциональное отношение родителя к другому родителю, проявляющееся в чувстве товарищества при воспитании ребенка, в чувстве семейной безопасности.

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

 Инструкция:

«Уважаемый родитель! Оцените, используя четырехбальную шкалу: 4 - Да, это так 3 – Вероятно, это так 2 – Вряд ли, это так 1 – Нет, это совсем не так справедливы ли для Вас приведенные ниже утверждения.

Помните, «правильных» или «неправильных» ответов не существует, так как данные утверждения лишь отражают особенности присущие Вашим взаимоотношениям с ребенком.

Старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво».

СПИСОК УТВЕРЖДЕНИЙ

1.         Считаю, что в целом правильно воспитываю своего ребенка.

2.         Я чувствую, что мой ребенок меня любит.

3.         Когда я не прав (а), я всегда извиняюсь перед моим ребенком.

4.         Я пользуюсь авторитетом среди других родителей.

5.         Я чувствую себя уверенно в роли родителя.

6.         Я делаю все, чтобы мой ребенок был счастлив.

7.         Считаю, что рождение ребенка открыло новые возможности для моей самореализации и для развития семьи.

8.         Я испытываю радость, когда нахожусь рядом с моим ребенком.

9.         Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.

10.       Считаю, что ребенок – самая большая радость в жизни человека.

11.       Мне нравится быть матерью (отцом).

12.       Я с удовольствием выполняю свои родительские обязанности.

13.       Мой ребенок часто вызывает симпатию у окружающих.

 14.       Я благодарна(ен) ребенку за его старания и достижения.

15.       Я часто хвалю моего ребенка.

16.       Благодаря своим высоким способностям мой ребенок многого достигнет в жизни.

17.       Я часто чувствую гордость за моего ребенка.

18.       Я часто говорю моему ребенку, что высоко ценю его достоинства и достижения.

19.       Что бы ни сделал мой ребенок, я буду его любить.

20.       Мой ребенок мне приятен.

21.       В большинстве случаев мой ребенок рассказывает мне обо всем, что с ним происходит.

22.       Я знаю достоинства и недостатки моего ребенка и не стараюсь изменить его.

23.       Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.

24.       Я часто прощаю моего ребенка, признавая за ним право на ошибку, слабость и несовершенство.

25.       Ради моего ребенка я готов(а) на любые жертвы.

26.       Я восхищаюсь моим ребенком.

27.       Я стремлюсь больше отдавать своей любви ребенку, чем получать от него.

28.       На моего ребенка можно положиться в серьезном деле.

29.       Я люблю моего ребенка, даже если он ведет себя нехорошо.

30.       Я многое прощаю моему ребенку из-за любви к нему.

31.       В любой ситуации, касающейся ребенка, я могу положиться на супруга(у).

32.       Я чувствую поддержку супруга(и) при воспитании ребенка.

33.       Я доверяю супругу(е) заниматься воспитанием ребенка.

34.       Считаю, что наши с супругом(ой) взгляды на воспитание ребенка совпадают.

35.       Мне нравится мой(я) супруг(а) в роли родителя.

36.       Мой(я) супруг(а) делает все, чтобы нам с ребенком было спокойно и комфортно.

**Шкала тревоги Спилбергера**

В России методика адаптирована Ю.Л. Ханиным.

**Назначение методики**

Шкала тревоги Спилбергера (State-TraitAnxietyInventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

Теоретические основы

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Процедура проведения

**Инструкция**

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

* Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
* На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
* Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СТ** | **Ответы** | | | | **ЛТ** | **Ответы** | | | |
| **№№** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | **№№** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| ***Ситуативная тревожность*** | | | | | ***Личностная тревожность*** | | | | |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Интерпретация результатов***

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей мо При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

* до 30 баллов – низкая,
* 31 - 44 балла - умеренная;
* 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние **реактивной (ситуационной) тревоги** возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

**Личностная тревожность** представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

**Шкала ситуативной тревожности**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала личной тревожности**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **21** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **22** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **23** | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **24** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **25** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **26** | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **28** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **29** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **31** | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **32** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **33** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **34** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **35** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **36** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **37** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **38** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **39** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **40** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Приложение №2**

**Методическая копилка.**

**Упражнение «Я, как книга»**

**Цель:** знакомство с участниками группы, осознание чувства общности с другими людьми.

**Материалы**: мягкие книги с разноцветными страницами.

Попробуйте представить себя книгой.

-Какая это будет книга?

-Жанр книги.

-Формат книги.

-Открытая она или закрытая.

-Если книга стояла на полке, сколько на этой полке рядом книг?

Участники делятся своими представлениями.

**Упражнение «Страницы моей жизни»**

**Цель:** принятие своего жизненного пути.

**Материалы**: мягкие книги с разноцветными страницами.

Полистайте страницы книги.

-Цвет какой страницы наиболее приятен?

-Какие события вы бы расположили на этой странице?

- Цвет какой страницы наиболее не приятен?

-Какие события вы бы расположили на этой странице?

Участники делятся своими представлениями.

**Упражнение «Изменение образа страниц»**

**Цель:** принятие своего жизненного пути.

**Материалы**: мягкие книги с разноцветными страницами, атласные ленты, бусины, маркеры, портновские иголки, цветная бумага.

Поработайте с той страницей, которая по цвету Вам не нравится. Измените ее образ при помощи подручных материалов.

**Обсуждение:**

- Изменилась ли страница?

-Какие чувства она сейчас вызывает?

-Как она воспринимается теперь?

**Упражнение «Волнующая жизненная ситуация»**

**Цель**: погружение в ситуацию, которая беспокоит участников на данный момент.

альбомные листы, цветные карандаши, краски.

Нарисуйте ситуацию в вашей семье, которая волнует Вас на данный момент.

**Обсуждение** рисунков:

-Что нарисовано?

-Почему именно эта ситуация вспомнилась?

-Какие чувства вызывает рисунок?

**Упражнение «Цветные рамки»**

**Цель:** изменение восприятия негативной ситуации.

**Материалы:** рамки из цветной бумаги на формат А4, клей, цветные карандаши, краски, ножницы.

Выберите рамку(и), цвет которой по Вашему мнению подходит к рисунку. Приклейте ее на рисунок.

**Обсуждение:**

- Изменился ли рисунок?

-Какие чувства сейчас он вызывает?

-Как воспринимается теперь Ваша негативная ситуация?

**Упражнение «Статуя»**

**Цель:** влияние негативных родительских установок на поведение ребенка.

**Материалы:** текст, платки 5 шт.

Роль Маши и «поддержки» играют присутствующие родители. Реплики №1 - №5 раздаются заранее в зал. «Поддержка» стоит у Маши за спиной. Ведущий читает текст. После каждой реплики в зале, Маше платком завязываются поочередно: уши, глаза, рот, руки, ноги.

**Текст.**

Утром Маша с мамой вышли на улицу. Ярко светило солнце, пели птицы. Природа напомнила о весне.

Маша улыбалась и заглядывалась на весенних пташек. Настроение было приподнятое.

-Мам, а какие это птицы, о чем они поют?

**1реплика - Мы опаздываем, уши развесила, слушай меня, а не птичек, пошли скорее!**

Маша задержалась около лужи, разглядывая свое отражение. Так интересно смотреть на себя со стороны.

**2 реплика - Ну куда ты все смотришь, мы опаздываем в детский сад. Прекрати смотреть по сторонам!**

Неуверенно посмотрев в сторону, ребенок спросил:

-Мам, смотри какие цветочки выросли, а как они называются?

**3 реплика -Ну хватит болтать, а то не успеем, потом расскажу про цветочки!**

Мама с ребенком продолжали свой путь. Маша шла опустив голову. К ней подбежала собачка и ребенок осторожно стал с ней играть.

**4 реплика -Ну вот опять ты везде лезешь, руки испачкаешь, а вдруг у собаки блохи? Не лезь никуда!**

Когда они подошли к детскому саду, Маша хныкала, канючила, не хотела сама раздеваться.

**5 реплика -Ну вот вечно у тебя нет настроения, все ты ноешь, и канючишь, все давай пока!**

**Обсуждение с участником, играющим роль Маши:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Как менялось Ваше состояние и настроение?

-Когда ощутили наибольший дискомфорт?

-Ощущали ли поддержку?

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Знакомы ли Вам эти ситуации?

-Стало ли понятным поведение ребенка?

-Изменилось ли к нему отношение?

**Упражнение «Найди предмет»**

**Цель:** осознание влияния стиля воспитания на развитие ребенка.

**Материалы**: мягкая игрушка.

Выбирается участник на роль «ребенка». «Ребенку» дают инструкцию: найти в зале спрятанную игрушку. Его просят выйти из зала. В зале прячется мягкая игрушка. Остальным участникам ведущий дает инструкцию: когда «ребенок» зайдет первый и второй раз просто наблюдать, когда ребенок зайдет третий раз хлопать в ладоши при приближении к спрятанной игрушке.

-Когда «ребенок» заходит в первый раз, ведущий берет его за руку, и молча сразу ведет к спрятанной игрушке, вкладывает ее в руку. Просит «ребенка» опять выйти.

Игрушка перепрятывается.

-Когда «ребенок» заходит во второй раз, ведущий просит его найти самому игрушку. Поиски ребенка сопровождаются шлепками, особенно при отдалении от игрушки. Просит «ребенка» опять выйти.

Игрушка перепрятывается.

-Когда «ребенок» заходит в третий раз, ведущий просит найти игрушку. Поиски ребенка сопровождаются аплодисментами, которые усиливаются при приближении к игрушке.

**Обсуждение с участником, играющим роль ребенка:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Как менялось Ваше состояние и настроение?

-Когда ощутили наибольший дискомфорт?

-Когда особенно хотелось искать игрушку?

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Знакомы ли Вам эти ситуации?

-Стало ли понятным поведение ребенка?

-Какая родительская установка стимулирует поисковый интерес ребенка?

**Упражнение «Символический портрет»**

**Цель:** знакомство с членами группы, осознание своей уникальности.

**Материалы:** альбомные листы, цветные карандаши, краски.

Нарисуйте на альбомном листе овал, это будет лицо.

-На месте глаз нарисуйте то, на что Вы больше всего любите смотреть.

-На месте носа нарисуйте, какой аромат нравится Вам больше всего.

-На месте рта нарисуйте то, о чем Вы больше всего любите говорить.

-На месте ушей нарисуйте то, о чем Вы больше всего любите слушать.

-Добавьте в портрет те детали, которые сочтете нужными.

**Обсуждение с участниками:**

-Поменяйтесь с друг другом, получившимися портретами.

-Составьте рассказ о человеке, портрет которого достался Вам.

**Упражнение «Создание герба семьи»**

**Цель:** осознание собственных ресурсов, как инструмент профилактики дисфункции семьи.

**Материалы:** атласные ленты, бусины, маркеры, клей, степлеры, цветная бумага.

Используя предложенные материалы, создайте герб Вашей семьи.

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Какие символы вкладывали в свой герб?

**Упражнение «Корабль».**

**Цель:** осознание собственных внутренних ресурсов.

**Материалы:** презентация «Символические проекции», пластилин, бумага, ножницы, клей, краски.

После погружения в символические проекции, создай тот образ корабля, который вы увидели. Покажите в пространстве, где он находится.

**Обсуждение с участниками:**

-Какие чувства вызвало упражнение?

-Что хотелось изменить в полученном образе?

**Дыхательная гимнастика по Джекобсону.**

**Упражнение «Сосулька».**

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

**Упражнение «Тяни».**

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что – то достать), опустить руки на выдохе.

**Упражнение «Бабочка»**

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

**Упражнение «Черепаха»**

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить, расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

**Упражнение «Пяточки».**

Носки ног максимально подтянуть к коленям, на выдохе – опустить.

**Упражнение «Носочки».**

Пятки подтянуть к икроножным мышцам на вдохе, на выдохе – расслабить ноги и опустить.

**Упражнение «Бяка - бука».**

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу»на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

**Упражнение «Буратино».**

На вдохе улыбнуться, максимально широко, на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «у – тю – тю».

**Материалы по реализации программы «Внутренняя улыбка»**

**в МБОУг. Мурманска ЦППРК.**

**Программа реализована на базе** муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, г. Мурманска Центра психолого – педагогической реабилитации и коррекции.

**Срок апробации:** 1 год.

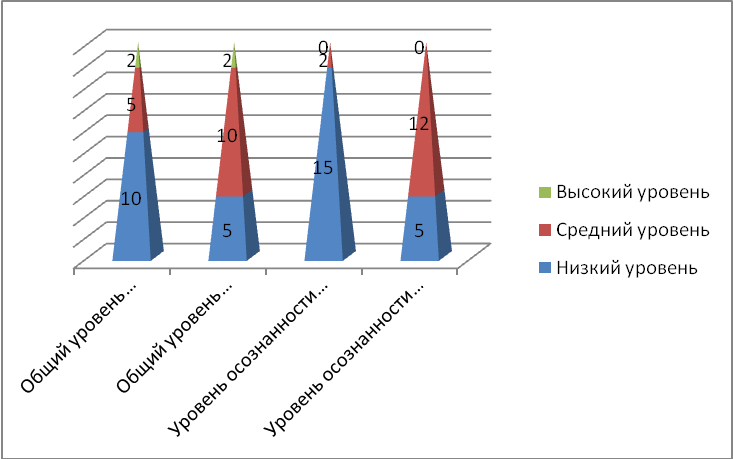
**Количество участников:** 17 человек.

**Количественные и качественные результаты реализации программы**

**«Внутренняя улыбка» за 2012 – 2013гг.**

**Результаты работы по методике**

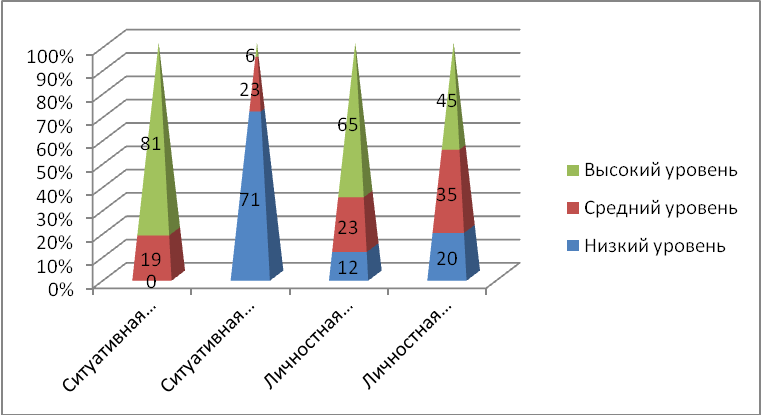
**Р. В. Овчаровой «Сознательное родительство».**

****

Первичная диагностика общего уровня осознанности показала следующие результаты: высокий уровень осознанности у 12 % обследуемых, средний уровень у 29%, низкий уровень у 59% . Это говорит о том, что в данной группе участники не осознавали правильно родительскую роль, не умели выстроить гармоничные отношения в семье в целом.

Повторная диагностика общего уровня осознанности показала следующие результаты: высокий уровень осознанности у 12 % обследуемых, средний уровень у 59%, низкий уровень у 29% . Повышение уровня родительской осознанности произошло благодаря работе на тренинге с родительскими установками и ожиданиями, и включала три аспекта: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитив­ный аспект касался знаний и представлений о репродуктивной нор­ме общества, о распределении родительских ролей, а также включает реальный и идеальный образ ребенка. Эмоциональный аспект пред­ставлял собой совокупность взглядов, суждений, оценок, а также доминирующий эмоциональный фон в реализации родительских ус­тановок и ожиданий. И, наконец, поведенческий аспект родительс­ких установок и ожиданий реализовывался в репродуктивном поведении, во взаимоотношениях супругов, в родительском отношении, стиле семейного воспитания. Это позволило поднять общий уровень осознанности родительства (осознание семейных ценностей, установок, ожиданий, родительских позиций, родительской ответственности). Программа помогла понять родителям свою родительскую роль, правильно формировать отношения с ребенком и брачным партнером.

**Результаты по методике оценки тревожности Ч. Д.Спилбергера, Ю. Л.** Ханина (кол – во участников 17) :



Первичная диагностика ситуативной тревожности показала следующие результаты: высокий уровень ситуативной тревожности у 81% обследуемых, и средний уровень у 19%. Это может быть обусловлено незнакомой обстановкой, ситуацией первичного обследования и адаптационным периодом работы группы. Промежуточная диагностика показала следующие результаты: 6% высокий уровень тревожности, 23% средний уровень тревожности, 71% низкий уровень. Из чего можно сделать выводы: создана благоприятная психологическая атмосфера в группе, адаптационный период завершен.

Первичная диагностика личностной тревожности показала следующие результаты: 65% высокий уровень, 23% средний уровень, 12% низкий уровень. Это обусловлено индивидуально – психологическими особенностями замещающих родителей: личным травматичным опытом детско – родительских отношений, недостаточным опытом командного взаимодействия, недостаточным уровнем компетенции во взаимоотношениях с приемными детьми.

Промежуточная диагностика показала следующие результаты: 45% высокий уровень тревожности, 25% средний уровень тревожности, 20% низкий уровень. Снижение уровня личностной тревожности обусловлено повышением уровня родительской компетенции (разрешились конфликтные ситуации в замещающих семьях между родителями и приемными детьми), получили навыки командного взаимодействия, осознали собственные ресурсы.

Таким образом, можно говорить, что многие участники программы достигли своего оптимального или желательного уровня тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

**Отзывы участников:**



Большое спасибо за такую группу. На ней я получаю заряд энергии, положительный эмоциональный настрой, новые знания, которые использую в своей семье. *Шальчинова*

*Ольга (мама 4 детей, из них 2 приемных)*

Позитивно, активно, интересно. Тренинг зарядил энергией, положительными мыслями и эмоциями.

*Чекашов Дмитрий*

*(отец 2 приемных детей)*



Я хочу продолжения. Увидела невероятное! Очень интересные люди, хочу еще приходить.

*Бурова Ирина (мама 4 детей, из них 2 приемных)*



Оказывается, я сильная!! У меня все получится. Спасибо за хорошее отношение и за желание помочь нам!!

*Ольховая Ирина*

*(мама 4 детей, из них 2 приемных)*

Группа для меня это – инструмент для решения жизненных проблем. На ней мы учимся быть профессиональными родителями. Тут происходит обсуждение жизненных ситуаций, и ты понимаешь, что эти проблемы волнуют и касаются каждого. Мы учимся сотрудничеству на группе и в своей семье. Я приношу полученные знания домой, и это помогает моим близким.

*Михайлова Татьяна*

*(мама 3 детей, из них 1 приемный)*

