Программа обучения родителей как субъектов первичной профилактики употребления ПАВ детьми и подростками

«ШАГИ НАВСТРЕЧУ. ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ»

Руководство по проведению программы для специалистов и учителей

2020

Оглавление

Введение 3
Содержание программы 10
Занятие 1. Знакомство, цели, принципы и правила работы тренинговой группы. 10
Занятие 2. Жизненные ценности и потребности. 18
Занятие 3. Способы реагирования, эмоции, родительские и детские чувства 31
Занятие 4. Личность, черты и типы, темперамент и характер, акцентуации. 47
Занятие 5. Воспитание, стили воспитания, ошибки воспитания 68
Занятие 6. Конструктивное общение, предупреждение агрессии, конфликтов и манипуляций. 82
Занятие 7. Любовь, формы и препятствия любви. 104
Занятие 8. Здоровье, девиантное поведение и зависимости. 115
Приложения 130
АНКЕТА №1 130
АНКЕТА №2 135

Введение

В настоящее время не прекращаются случаи, или даже увеличивается частота отклоняющегося или девиантного поведения подростков:

- аддиктивное поведение – употребление алкоголя, наркотиков, токсических и других психоактивных веществ, интернет-зависимости, игромания, азартные игры, рискованное поведение,
- делинквентное поведение – правонарушения, насилие, хулиганство, кражи, вандализм, нарушение правил дорожного движения,
- суицидальное поведение.

Подростков могут втягивать в распространение наркотиков, порнографии, проституцию, тоталитарные секты и деструктивные культы, объединения фанатов, националистов, религиозные экстремистские и террористические группировки. Все формы девиантного поведения представляют угрозу для самих подростков и окружающих. Аддикции, в частности, химические зависимости, не являются самостоятельной проблемой, а являются одним из проявлений нарушения общей социальной адаптации. Любая работа, направленная на повышение уровня психологического благополучия, может способствовать профилактике различных форм деструктивного поведения.

Систематическое употребление психоактивных веществ подростками в большинстве случаев приводит к формированию патологической зависимости, представляет собой угрозу их здоровью и жизни. Наиболее распространенными формами такой зависимости являются наркомания, токсикомания, алкоголизм и табакокурение. Наркомания представляет собой тяжелое психическое расстройство, вызванное систематическим употреблением наркотических веществ, которое проявляется в опьянении, непреодолимом влечении к употреблению наркотиков, потребности в их постоянном приеме, синдромах физической и психологической зависимости, абстинентном синдроме в случае прекращения их приема.

Факторы формирования зависимости от психоактивных веществ можно разделить на биологические, психологические и социальные.

1. Биологические факторы:
   - Наследственная отягощенность
   - Соматические и нервно-психические заболевания
     - гормональные расстройства,
     - поражения плода в период беременности и родов,
     - травмы головного мозга, интоксикации, инфекции,
     - интеллектуальные, поведенческие, сексуальные, личностные и эмоциональные расстройства,
     - хроническе боли.
   - Опыт употребления психоактивных веществ, привыкание к наркотикам
2. Психологические факторы:
   - Акцентуированные черты личности
     - эмоциональная неустойчивость,
     - импульсивность,
     - агрессивность,
     - тревожность,
     - чрезмерная общительность или замкнутость,
     - повышенная зависимость, конформность,
     - безответственность, экстернальный локус контроля.
   - Эмоциональное неблагополучие, нарушение отношений и мотивации
     - утрата интересов, безразличие, депрессивные тенденции, чувства скуки, бессмысленности,
     - неудовлетворенность ведущих жизненно важных потребностей,
     - пессимистическое отношение к будущему,
     - чувство страха, тревоги, неуверенности,

    - хроническое утомление,
    - негативное отношение к себе, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой, чувство неполноценности,
    - негативное отношение к другим людям, враждебность к окружающим,
    - чувства одиночества, обиды,
    - отсутствие положительных ценностей, идеалов и образцов для подражания, игнорирование нравственных норм,
    - безразличие к здоровью, безопасности,
    - отсутствие побуждений к трудовой и учебной деятельности,
    - стремление к риску, поиск острых ощущений,
    - отсутствие негативного отношения к наркотикам, привлекательность наркотиков, насилия, смерти.
- Травматические события
    - болезни,
    - потери близких людей, разводы родителей,
    - физическое, психологическое или сексуальное насилие, жестокое обращение, травля на улице, в школе, дома,
    - неудачи, неуспешность в учебе,
    - отсутствие близких друзей.
- Отклоняющееся поведение
    - нарушения дисциплины, отказ от учебы, побеги из дома, бродяжничество, сексуальная распущенность, употребление алкоголя, кражи, хулиганство.
- Психологическая некомпетентность
    - несформированность навыков саморегуляции, общения, предупреждения и разрешения конфликтов, противостояния манипуляции.

3. Социальные факторы:

- Проблемы в семье
    - отсутствие одного или обоих родителей,
    - проживание вне дома,
    - неблагоприятные материально-бытовые условия,
    - конфликты, враждебные отношения, отсутствие контакта, понимания, доверия, критика, угрозы, обман, игнорирование,
    - неадекватный стиль воспитания, гипоопека, подавляющая или изнеживающая гиперопека, избыточность наказаний, вседозволенность и безнаказанность,
    - наличие близких родственников, страдающих зависимостью.
- Социально-экономические и культурные факторы
    - финансовые проблемы, безработица, преступность, миграция,
    - низкая доступность жилья, качественного образования, полноценного досуга,
    - негативный образ мира и образцы поведения в ближайшем окружении и средствах массовой информации, деформация ценностей, пропаганда потребления,
    - неблагоприятный круг общения, наркотическая субкультура, образ жизни, традиции,
    - распространение и сбыт наркотических веществ, доступность наркотиков.

Все эти факторы могут побудить к употреблению наркотиков. Кто-то попробует наркотические вещества из любопытства, кто-то – чтобы избавиться от неприятных чувств, расслабиться, испытать кайф, кто-то – за компанию, подражая другим, чтобы быть как все, кто-то – демонстрируя свой протест.

Для объективной диагностики наличия в организме человека наркотических веществ мо гут использоваться иммунохроматографические и иммуноферментные методы анализа

мочи, крови или слюны. Выявление употребления наркотических веществ по внешним признакам основано на анализе внешнего вида глаз, зрачков, кожи, волос, речи, движений, одежды. Однако этот метод является недостаточно объективным и не может считаться вполне надежным. В целях выявления случаев употребления наркотических и других психоактивных веществ может использоваться социально-психологическое тестирование в форме анкет. Однако эти анкеты никак не защищены от обмана и основаны на прямых вопросах об употреблении наркотиков респондента, его друзей, родственников и связанных с этим неприятностей. Подавляющее большинство употребляющих наркотики будут стараться скрыть свою зависимость.

Все вышеназванные методы, даже если их результаты достоверны, позволяют выявить уже свершившееся фактическое употребление наркотических веществ, поэтому они малопригодны для проведения профилактической работы, основанной на определении готовности, предрасположенности к употреблению наркотиков. К сожалению, если человек уже начал принимать наркотики, часто бывает поздно оказывать ему эффективную помощь. Следует выявлять не только тех, кто имеет опыт приема наркотических средств, но и тех, кто с определенной вероятностью может осуществлять это при определенных условиях в будущем. При этом в целях первичной профилактики следует создавать условия, которые побуждали бы подростков отказываться от начала употребления ПАВ.

Анализ факторов, которые повышают вероятность риска наркозависимости, позволяет основное внимание уделить психологическим и социальным условиям. Один из таких неблагоприятных факторов связан с неадекватным стилем воспитания, нарушением семейных отношений, враждебными отношениями в семье, физическим и психологическим насилием, отсутствием контакта, понимания и доверия. Психологическая некомпетентность родителей может проявляться в том, что они не умеют контролировать свое состояние и поведение, предупреждать и разрешать конфликты, поддерживать добрые отношения с супругом и детьми, корректно влиять на поведение и состояние близких людей, находить смысл своей жизни и реализовывать свои жизненные ценности, любить и быть любимыми, поддерживать и укреплять свое физическое и психическое здоровье. Серьезные семейные проблемы могут:

- способствовать формированию ряда акцентуированных черт личности, делающих подростка уязвимым по отношению к употреблению ПАВ,
- приводить к эмоциональному неблагополучию детей, страданиям, нарушениям мотивации и поведения, психологическим травмам.

Поэтому важной задачей первичной профилактики наркозависимости является эффективное обучение родителей, формирование знаний и навыков в области:

- анализа, выбора и реализации жизненных ценностей и целей, определения смысла жизни,
- способов саморегуляции состояния и поведения, распознавания своих и чужих эмоций, выражения своих чувств,
- понимания и учета индивидуальных особенностей собственной личности и характера партнеров,
- установления и поддержания контактов, оптимизации отношений, предупреждения агрессии и манипуляций в общении, профилактики конфликтов,
- выбора и реализации способов эффективного воспитания детей и предупреждения ошибок воспитания,
- сохранения своего здоровья и здоровья ребенка.

Мы исходим из того, что психологическое просвещение родителей, оптимизация детско-родительских и супружеских отношений в семье, помощь в создании условий для эмоционального благополучия и гармоничного развития детей могут служить мощным средством профилактики употребления ПАВ и наркозависимости подростков. Конечно, развитие личности и отношений родителей, предупреждение и разрешение семейных проблем не могут гарантировать благополучия и здоровья детей, но повышают шанс на формиро-

вание у них адаптивного и конструктивного поведения, позитивного отношения к себе, другим людям и окружающему миру, здорового образа жизни и в конечном счете предупреждение аддикций. При этом чем раньше родители получат возможность приобрести и усовершенствовать свои психологические умения, тем больше шансов они смогут дать своим детям на благополучную жизнь. Поэтому целесообразным представляется помощь родителям, когда дети еще не достигли подросткового возраста. Родителям важно освоить практические приемы коммуникации и саморегуляяции, понимания себя и детей, бесконфликтного взаимодействия, не вызывая сопротивления и агрессии, создавая гармоничные эмоционально благополучные отношения и психологически развивающую среду для всей семьи. Для этого необходимо обладать определенным запасом знаний из области общей, дифференциальной и социальной психологии, семейной педагогики и психогигиены.

Предлагаемая программа предполагает вариативность содержания. Наполнение каждого из восьми занятий тематической информацией определенного содержания и объема, использование предлагаемых тренинговых заданий или же дополнение/замена материалами, представленными в теоретическом блоке или приложении к руководству, - дело команды, реализующей программу с конкретными людьми, в определенных условиях.

Целевая установка и особенности реализации программы обучения

Целью реализации программы обучения родителей является первичная профилактика употребления ПАВ несовершеннолетними, посредством оказания положительного влияния на социально-психологическую ситуацию развития детей и подростков, обеспечения условий для формирования у них внутренних защитных факторов, базирующихся на гармоничных отношениях и атмосфере эмоционально-психологического благополучия внутри семьи.

Задачи:

- Информирование родителей о психологических особенностях личности, способах эффективного воспитания, общения, поддержания здоровья и психологического благополучия, профилактики отклоняющегося поведения детей.
- Формирование исследовательской и рефлексивной установки у родителей в отношении особенностей личности ребенка и самих родителей, стиля семейного и родительско-детского взаимодействия, способов их гармонизации.
- Формирование навыков партнерского общения, понимания, выражения чувств, не манипулятивного влияния, предупреждения и разрешения конфликтов, уверенности, саморегуляциии, сохранения здоровья.
- Содействие оптимизации взаимоотношений в семье, предупреждению психологического насилия, неэффективного общения.
- Обеспечение усиления родительской позиции как компетентного источника первичной профилактики употребления ПАВ детьми и подростками.

Особенности реализации программы обучения родителей.

Информирование о программе. Для реализации программы необходим подготовительный этап, в ходе которого осуществляется ее презентация представителями НКО и специалистами по профилактике наркослужбы на родительских собраниях в школах для информирования родителей и приглашения семей для участия.

Вид программы. Программа обучения является тренинговой и предполагает добровольное участие родителей с соблюдением всех правил и принципов функционирования группы психологического тренинга.

Состав группы обучения: отдельные родители и родительские пары. Наиболее целесообразное количество участников группы – 10-12 человек. Участники отбираются из числа мотивированных родителей, получивших необходимую информацию на тематическом родительском собрании и заполнивших опросники для оценки потребностей и ситуации.

Продолжительность программы: 8 занятий по 3 часа.

Ведущие программы: участники специально обученной команды, включающей психологов, школьных педагогов, специалистов здравоохранения. Команда программы проходит подготовку в форме обучающего двухдневного семинара-тренинга на базе школы.

Требования к материалам, помещению и оборудованию: Просторное изолированное помещение. Стулья, столы и другая мебель, которые могут легко перемещаться. Доска, флипчарт, экран, мультимедийный проектор с компьютером. Раздаточные материалы, бумага, карандаши.

Рабочий блокнот участника тренинга. Каждый родитель, проходящий обучение по программе, получает печатный рабочий блокнот. На первых страницах обозначены принципы и правила, которые должны быть приняты всеми членам группы, цели и задачи совместной деятельности в рамках тренинга. Также блокнот содержит необходимую для занятий тематическую информацию, задания для групповой и самостоятельной, в том числе домашней работы.

Структура тренинговой программы:

Занятие 1. Знакомство, цели, принципы и правила работы тренинговой группы.
Занятие 2. Жизненные ценности и потребности.
Занятие 3. Способы реагирования, эмоции, родительские и детские чувства.
Занятие 4. Личность, черты и типы, темперамент и характер, акцентуации.
Занятие 5. Воспитание, стили воспитания, ошибки воспитания.
Занятие 6. Конструктивное общение, предупреждение агрессии, конфликтов и манипуляций.
Занятие 7. Любовь, формы и препятствия любви.
Занятие 8. Здоровье, девиантное поведение и зависимости.

Каждое занятие содержит разминку, информационный блок, упражнения и игры, дискуссии, обсуждение результатов, домашнее задание.

Имеется приложение к программе, где предлагаются игры и задания, которые ведущие могут использовать для работы с группой в качестве дополнения к основному содержанию. Это особо востребовано в случаях, когда необходимо расширить временной диапазон курса, предоставить ведущему возможность вариативно компоновать задания под задачи группы или организовать после окончания тренинга ещё занятия в группах психологической поддержки.

Правила и принципы функционирования тренинговой группы изначально доводятся до сведения всех участников (содержатся в рабочем блокноте), формируется ответственное отношение к их выполнению. Их соблюдение: создает чувство безопасности и уверенности; регулирует поведение членов группы и отношения; устанавливает границы, защищает права и интересы каждого человека. Правила:

1. «Я» - высказывания (разговор от первого лица) и обращение к другому члену группы так, как он себя в группе представил.
2. Здесь и теперь (обсуждение актуальных вопросов по сути задания, переживание текущего момента).
3. Активное слушание в процессе работы группы.
4. Принятие чужого мнения, как допустимого и имеющего право на существование.
5. Отсутствие критики в адрес другого лица, тактичность и уважительное отношение к членам группы, безоценочные суждения.
6. Конфиденциальность (правило круга).
7. Пунктуальность и соблюдение правил дедлайна.
8. Активность (выполнение заданий, сотрудничество с членами группы, познание себя и своих возможностей в индивидуальной и групповой работе).
9. Правило «СТОП» (возможность отказаться от выполнения задания и\или обсуждения, кратко пояснив причину). Меру открытости определяет сам участник.
10. Правило доверия:
    - чем больше ты доверяешь, тем больше получаешь в ответ доверия;
    - ты берешь на себя ответственность за свои чувства, т.к. при большой открытости можно испытать как радость, так и боль;
    - меру достижения своей цели в программе (результативности) определяешь ты сам.
11. Использование мобильного телефона только в экстренных случаях, во время занятий его отключить.

Принципы:

1. Принцип гетерогенности, т.е. предпочтительно объединение в тренинговую группу людей, различающихся по полу, степени знакомства и возрасту.
2. Принцип постоянного состава группы. Тренинговая группа работает продуктивно, и в ней возникают особые процессы (групповая динамика), способствующие самораскрытию участников. Это означает, что после начала занятий в группу не стоит включать новых участников, так же, как и нежелателен уход из группы тех, кто уже начал занятия.

3. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного и полноценного межличностного общения во время занятий группы. Это возможно при полном равноправии участников как собеседников.
4. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга. Благодаря именно обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение, заменяя свои неэффективные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих.
5. Принцип самодиагностики, т.е. постоянное самораскрытие участников, осознание и четкое формулирование ими собственных личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие человеку познавать себя, особенности своей личности.
6. Принцип оптимизации развития, т.е. в ходе работы, используя различные специальные упражнения, ведущий стимулирует саморазвитие участников. Участники ведут постоянный самоотчет, делают домашние задания, в которых отмечают то, над чем им еще предстоит подумать и поработать.
7. Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер, т.е. тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы — обсуждение событий. И главная форма такой интеллектуальной деятельности — групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий. Чередование интеллектуальной и эмоциональной нагрузки является оптимальным для работы группы.
8. Принцип добровольного участия человека, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы.
9. Принцип организации свободного пространства, т.е. возможность свободного передвижения участников, их расположения по кругу, объединения в микрогруппы по 3-5 человек, по 7-8 человек, а также для уединения.
10. Принцип погружения. Продолжительность занятий должна быть определена в самом начале работы. Наибольший эффект достигается при работе крупными временными блоками — погружениями на 3 часа за одно занятие.

По завершении проведения программы проводится *опрос участников для оценки эффективности* тренинговых занятий. Получение обратной связи предполагается как от родителей, прошедших обучение по тренинговой программе, так и от ведущих, входивших в команду, реализующую программу.

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство, цели, принципы и правила работы тренинговой группы.

Необходимые материалы. Печатный рабочий блокнот участника, входная анкета №1, стимульный материал для Задания 2 – 10 изображений, для Задания 3 – 4 напечатанных текста в конвертах (эти «письма» лежат на столах в каждом из углов аудитории), опросник для оценивания итогов занятия (может быть зачитан для всей группы).

Ход работы.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Рад приветствовать вас! Прежде чем приступить к нашим занятиям, я бы хотел обсудить с вами некоторые вопросы. Это нужно для того, чтобы в группу попали действительно мотивированные участники, а не случайные люди. Работа в тренинге требует от человека некоторых затрат: временных, душевных и физических. Всем нам предстоит большая и серьезная работа, и поэтому я прошу всех настроиться, оценить свои силы и возможности.

Наш тренинг посвящен вопросам воспитания детей, профилактике нарушения детско-родительских отношений и возникновения отклоняющегося поведения детей. Он позволяет родителю в короткие сроки понять и скорректировать свои подходы к воспитанию детей, изучить свои личностные характеристики и возрастные особенности ребенка, расширить свои знания в области психологии и педагогики, улучшить отношения в семье и обучиться приемам и техникам сохранения здоровья.

Давайте познакомимся и кратко расскажем друг другу о себе и о своей семье, о ваших ожиданиях от тренинговой работы, о целях посещения данной группы и желаемых результатах. А сделать наше знакомство более приятным и содержательным поможет следующее задание. Я начну с представления себя, а следом за мной, по часовой стрелке, предлагаю сделать это всем остальным.

Задание 1. Знакомство.

Пример: «Я – Лидия Михайловна, мать двоих детей. Сын Егор 14 лет и дочь Настя 9 лет. Дети посещают школу. У дочери нет проблем ни с поведением, ни с обучением, а сын находится в подростковом кризисе, не хочет учиться, не слушает взрослых, общается с ребятами старше себя. Я очень переживаю за сына. На тренинг пришла, чтобы разобраться в подходах к воспитанию, справиться со своей ситуацией в семье и узнать что-то новое. Ожидаю интересной работы и новых идей. Хочу научиться быть родителем, который понимает своего ребенка».

После того, как все участники группы (включая тренера) представятся, собравшиеся принимают решение об участии в тренинге или отказываются в силу каких-либо причин.

Ведущий: Сейчас вы получите рабочие блокноты, которые содержат необходимую для занятий информацию, задания для групповой и самостоятельной работы. В блокноте обозначены принципы и правила, которые должны быть приняты всеми членам группы, цели и задачи нашей совместной деятельности в рамках тренинга.

Далее ведущий дает время участникам группы ознакомиться с рабочими блокнотами: прочитать правила группы, принципы работы в группе, уточнить расписание занятий и продолжительность встреч и кратко ознакомиться с содержанием курса.

По окончании самостоятельного обзора рабочего блокнота члены группы могут уточнить информацию у тренера, внести свои предложения по режиму работы или прави-

лам для участников. Группа рассматривает эти предложения и принимает коллегиальное решение по каждому из них.

Анкетирование. Все участники группы получают анкету №1 (Приложение) и заполняют ее.

Это необходимо для самоанализа, выявления круга проблем и постановки индивидуальной цели каждым участником группы.

Задание 2. «Родительско-детские отношения».

Ведущий: У каждого из нас есть некие сложившиеся представления о том, каким именно должен быть родитель; как должны складываться отношения между детьми и родителями; о тех правилах, которые должны соблюдаться в семье для того, чтобы всем членам семьи было хорошо и уютно жить под одной крышей; о том, что хорошо и правильно именно для нашего ребенка, а что для него вредно. Откуда взялись эти представления, точно не известно. В большинстве случаев мы ориентируемся на представления и суждения наших родителей о жизни в целом, о нас самих, об окружающих людях и /или наши собственные представления, сложившиеся в результате личного опыта. Но неизбежно возникает ряд опросов. Откуда мы знаем, что эти знания и представления о правильном и неправильном воспитании детей, о хорошем и плохом родителе, о выборе в пользу того или иного видения проблемы являются истинными? Что заставляет нас думать, что все, что мы делаем для своей семьи и своих детей, полезно и правильно? Действительно ли все наши усилия способствуют тому, чтобы ребенок был счастлив? Понятие «счастье» для каждого отдельного члена семьи значит одно и то же? если нет, понимаем ли мы специфику взглядов каждого?

Исследование реальности позволяет адекватно и непредвзято посмотреть на себя и свою родительскую роль, на своих детей и ситуацию в семье, спрогнозировать будущее и усвоить опыт прошлого. Я предлагаю вам сегодня и далее, на протяжении всех наших встреч, заняться изучением своей реальности. Откройте блокнот и с помощью метода ассоциаций опишите ситуацию ваших взаимоотношений со своим ребенком (реальных и идеальных).

Работа в блокноте.

Перед вами 10 изображений. Нужно будет выбрать из них два. Первое – то, которое в наибольшей степени соответствует вашему представлению о себе и о вашем ребенке, а также о преобладающем типе ваших с ним отношений (реальность). Опишите, что именно в выбранной вами картинке вызвало у вас эти ассоциации. Далее выберите еще одно изображение, которое будет соответствовать вашим ожиданиям от отношений с ребенком (идеальное представление). Опишите, что именно в картинке вызвало у вас эти ассоциации.

1._____
_____
_____
_____
_____
_____

2._____
_____
_____
_____
_____
_____

Ведущий: Поделитесь своими мыслями и чувствами с группой после выполнения задания. Примерные вопросы, которые ведущий может задавать участникам при обсуждении:

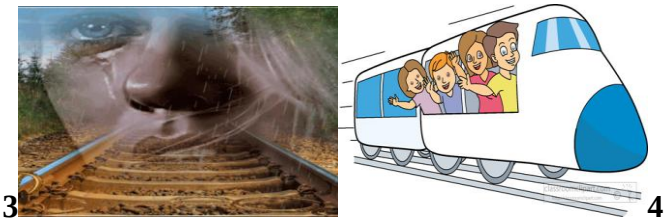
1. Предполагаете ли вы, что или кто явились причиной сложившейся ситуации в ваших родительско-детских отношениях?
2. Что вы чувствуете после того, как услышали истории других людей?
3. Какой вам теперь кажется ваша ситуация?
4. Как вы думаете, что вы могли бы предпринять для того, чтобы в вашей ситуации наступили изменения к лучшему? (запишите свои мысли)

_____
_____
_____
_____

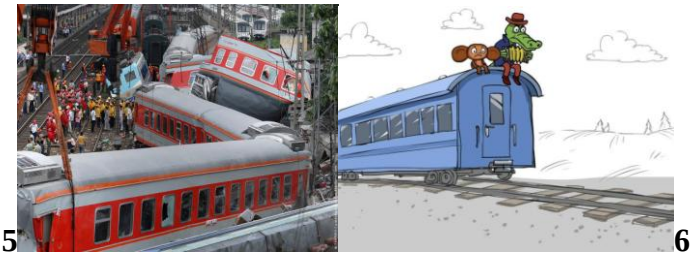
Стимульный материал для работы

Занятие 1. Задание 2. «Родительско-детские отношения»

1 **2**



3 **4**



5 **6**

7 **8**

9 10

Задание 3. «Стереотипы».

Ведущий: Мы привыкли судить о мире категориями «Добро – Зло», «Хорошо – плохо». Почти все жизненные проявления мы стремимся оценить в рамках этих категорий. Легко жить в мире, где все понятно и однозначно. Но чувства человека, его жизненную историю невозможно определить как правильные и неправильные. Ни любовь, ни вера, ни творчество, ни героизм, равно, как и предательство, гнев, тревогу нельзя подогнать под выверенную схему. Адекватным отношением к этим явлениям будет признание противоречивости существования человека, амбивалентности (двойственности): одновременно как позитивного, так и негативного в оценке всех жизненных явлений и обстоятельств…. Для выполнения задания группе следует разделиться на 4 подгруппы. Обращаю ваше внимание на то, что в разных углах нашей аудитории на столах лежат письма в конвертах. Вы будете группой перемещаться по залу, переходя от стола к столу по моей команде. На работу с письмами вам отводится по 3-5 минут у каждого стола. После того, как вы сделаете задание, мы обсудим результаты вашей работы в общем кругу. Группа должна прочитать по очереди все письма и ***записать на листе свои ассоциации по поводу прочитанного***. Не спешите, работайте вдумчиво.

Материал для работы.

Занятие 1. Задание 3. «Стереотипы»

Стол 1. Письмо 1. Педагогически запущенный ребенок.

Характеристика: отсутствие необходимого запаса знаний и умений, которые соответствуют возрасту. Уровень интеллектуального развития ниже возрастной нормы, навыки коммуникации низкие, эмоционально-волевая сфера требует коррекции, инфантилен, социальная незрелость, дезадаптация. Часто это дети из неблагополучных семей.

Пример: Ребенок со слабо развитым общим кругозором, книг не читал и не читает, плохо учился в первом классе, и его оставили на второй год. Но и там он не проявлял желание обучаться. Было трудно и неинтересно. Познавательные потребности выражены слабо. Школу часто прогуливал. С трудом окончил 4 класса. Дважды оставался на второй год. Физически хорошо развит. Почти не болеет. Дома с ним мало кто занимался. Мать все время работала по сменам – уборщицей в магазине и фасовщицей на мясокомбинате. Ребенок часто оставался один, в т.ч. и в ночное время. Жили в полуразвалившемся доме, который принадлежал деду, на окраине поселка городского типа. Друзья – компания подростков разного возраста. Время мальчики проводили однообразно, распивая пиво и гуляя без цели по улицам. Развлекались тем, что приставали к прохожим и пугали их. Отец сначала жил с семьей, но потом ушел, спился и умер. Сейчас ребенок находится в колонии для несовершеннолетних за то, что совершил убийство своего деда. Мальчику потребовались деньги. Деду почтальон принес пенсию домой. Подросток видел, что дед спрятал деньги под свою подушку и лег спать. Парень хотел взять деньги незаметно, но дедушка проснулся и стал оказывать сопротивление. Тогда подросток убил его кочергой. После этого забрал деньги и пошел пить пиво и вино с компанией, вечером он купил билеты в кино всем друзьям. Ближе к ночи, на улице, его и задержали стражи порядка. Соседка нашла убитого деда и позвонила в полицию. Спустя 3 года отбывания наказания мальчик сообщил психологу на занятиях, что ему деда не жаль, т.к. дед его не любил, наказывал и был очень строгим. И еще он уже был больным и старым, так что все равно бы скоро

умер. Ребенка в колонии за это время никто не навестил. Никто ему не пишет. Он сказал, что не знает, что будет делать на свободе, т.к. к матери не вернется, а ехать ему больше некуда. В колонии учится усердно, записан в библиотеку, играет на гитаре, обучается столярному делу. Уверенно заявил, что может и не случилось бы с ним всей этой истории, если бы родился он в другой семье и в другом месте. Себя ни в чем не винит. Самооценка высокая.

Стол 2. Письмо 2. Ребенок «группы риска», зависимость от ПАВ.

Характеристика: беспричинное возбуждение или вялость, сонливость, отсутствие интереса к чему-либо, нарастающее безразличие к своей жизни и жизни близких, избегание общения, конфликтность, раздражительность, снижение успеваемости, ухудшение внимания и памяти, прогулы в школе, уходы из дома, наличие приятелей, которые ранее не входили в круг его знакомых, неопрятный вид, постоянно просит деньги, но не объясняет, зачем они ему нужны, часто лжет, ворует из дома деньги, все время с кем-то переписывается по телефону или созванивается, с родными молчалив, замкнут. Уходит от прямых вопросов и серьезных разговоров, болезненная реакция на критику, ухудшение состояния здоровья и отказ от обследования и лечения.

Пример: Подросток учится в 8 классе. В прошлом году познакомился с ребятами на волейбольной площадке у школы. Новые знакомые принесли с собой банку из-под кока-колы, в которой был расфасован по дозам насвай (жевательный табак в маленьких шариках). Угостили. Научили закладывать под губу. Ощущения мальчику сначала не понравились. Он испугался. Но ребята его успокоили и сказали, что все так делают, и это круто. Потом ребята предложили пойти с ними в интересное место. Он согласился. Там, на пустыре, собралась большая компания подростков. Главный у них был парень, уже пришедший из армии. Его все слушали беспрекословно. Он был сильный и ничего не боялся. Он сказал, что завтра планируется встреча с фанатами и бой до первой крови после футбольного матча. Назвал место и время, предложил желающим поучаствовать. Отобрал команду бойцов, остальным приказал быть свидетелями и делать съемки. Тех, кто согласился драться, он угостил сигаретами и пивом, разрешил насвай взять домой бесплатно. Через пару месяцев мальчик вжился в компанию. Его там принимали, как своего. Появились друзья. Он был рад этому, т.к. в школе, которую он ненавидел, друзей у него не было. Учился он плохо, в школе бывал редко, одноклассники его сторонились, учителя тоже не хотели иметь с ним дел. Он стал заказывать сигареты, травку, снюс и насвай на дом. Приносили – по звонку или СМС-сообщениям – специально для этого обученные ребята младших классов из его школы. Курьерам он платил наличкой. Деньги брал дома. Употребляет ПАВ больше года. Успеваемость в школе резко снизилась, здоровье ухудшилось. В школу ходить перестал. Есть все предпосылки к тому, что ребенок останется на второй год или родителям предложат перевести его в школу коррекции. В семье произошли перемены: мать второй раз вышла замуж и ждет ребенка, который родится через пару месяцев. Отец подростка с мальчиком не общается. Отчим не пытается найти с парнем общий язык, живут, как соседи, общение формальное. Раньше подросток несколько лет занимался в секции восточных единоборств, теперь ему это больше не интересно. Но свои умения он использует в уличных драках футбольных фанатов с большим успехом. Его уважают за то, что умеет классно драться и не трусит. Вечерами он всегда с ребятами, ночами играет в компьютерные игры, днем спит. На попытки матери поговорить или запретить выходить из дома реагирует остро, пару раз сбегал из дома на несколько дней, жил у друзей. Шантажирует мать тем, что покончит с собой, если она не оставит его в покое или перестанет давать ему деньги.

Стол 3. Письмо 3. Ребенок с нарушениями в развитии (РАС – расстройство аутистического спектра).

Характеристика: почти не интересуется окружающим миром, в контакт с людьми вступает неохотно или вовсе игнорирует окружающих. Эмоции проявляются слабо, но иногда может давать аффективные реакции (крик, гнев, истерика). Проблемы

в социализации. Стереотипность в поведении. Любит, чтобы все и всегда было на своих местах, очень переживает, нервничает, может впасть в состояние агрессии, если попадает в новую ситуацию. Просьбы не выполняет или выполняет частично. Склонен к самоповреждениям. Предложенную незнакомую игрушку, вещь или пищу – отвергает. Не ходит в общий туалет. Спорит со взрослыми, если не согласен с требованиями, или проявляет упрямство. Часто плачет без видимой причины или по пустяковому поводу. Ребенок может быть интеллектуально одарен в одной или нескольких областях знаний, при том что в других областях не проявляет достаточные для обучения знания и умения.

Пример: мальчик, 7 класс. Одаренность проявляется в области биологии, географии, математики. По остальным предметам в школе имеет слабые показатели. В общеобразовательной школе обучается без особого интереса. На уроках занят тем, что в телефоне разыскивает и изучает информацию по интересующей его теме, смотрит ролики в ютюбе. Часто сидит на скамейке у входа в столовую, если не хочет идти на урок. Домашние задания делает нерегулярно. Олимпиады районного и городского уровней выигрывает (в числе призеров всегда) по биологии, географии и математике. С детьми в классе отношения сложные. Он их игнорирует и считает недоумками, они его дразнят, издеваются (прячут или перекладывают его вещи, толкают на переменах, закрывают в мужской раздевалке перед уроком физической культуры, толкают и дергают за рукава или галстук, не дают нормально есть из ланч-бокса принесенную из дома еду). Некоторые одноклассники с ним не дружат, но и не обижают, наблюдают за ним со стороны. Кто-то в душе ему сочувствует, но никто открыто не выступает в его защиту перед агрессивными лидерами класса. Сам ребенок понимает, что он не такой, как все, но защитить себя не может. Он против всякого насилия. На предложения со стороны взрослых научиться давать сдачи отвечает, что бить людей – это плохо, незаконно, и так поступать нельзя, а те, кто так делают, не знают закон или не хотят его соблюдать. Поэтому он требует, чтобы учителя наказали таких хулиганов и выгнали их из школы. Классный руководитель и родители других детей не готовы работать и общаться с таким неудобным и странным ребенком. Они пишут коллективные жалобы с просьбой убрать мальчика из их класса, чтобы он не раздражал и не провоцировал других детей. Родители не хотят, чтобы их здоровые и нормальные, обычные дети обучались вместе с больным и ненормальным, пусть и одаренным, ребенком. Вот уже несколько лет мальчик вынужден обучаться в таких условиях. В другую школу родители его не переводят, т.к. они уже сменили 3 школы, и ситуация везде одинаковая. Школы для одаренных детей в районе нет. На домашнее обучение мать ребенка не согласна. Он тоже. Мать хочет научить его общаться с людьми, а не изолировать от общества.

Стол 4. Письмо 4. Ребенок с нарушениями в сфере коммуникации и эмоционально-волевой сфере, признаки психопатии.

Характеристика: возбудимый, агрессивный, неуправляемый. Не соблюдает правила поведения, не считается с авторитетным мнением, не уважает старших, не умеет устанавливать и соблюдать границы, эмоционально истощаемый, не держит слово, может вести себя аморально, круг интересов узкий, эгоцентричен.

Пример: Мальчик, ученик 6 класса. Учится удовлетворительно. Интеллектуально сохранен. Учебная мотивация низкая. Школу ненавидит. Срывает уроки, дерется с учителями, хамит, дерзит, поет и кричит на уроках, выражается нецензурно, бегает или ходит по классу во время занятий, отказывается выполнять требования учителей. Выходит из школы во время уроков, хамит охраннику, силой пробивается к входным дверям, выходит на крыльцо в холодное время года без верхней одежды, нецензурно ругается под окнами директорского кабинета. Недавно, в ответ на замечание родителя другого ребенка, который проходил мимо и обратил внимание на беснующегося подростка, последовала незамедлительная реакция со стороны мальчика: он перестал кричать, подошел к взрослому ближе, расстегнул свою ширинку и начал мочиться на обувь и одежду прохожего, при этом смеялся и дурачился. На крики и возмущение родителя парень отреагировал хамст-

вом и угрозами. При дальнейшем рассмотрении ситуации выяснилось, что подросток ведет себя подобным образом со всеми, включая своих родителей и родного брата. Единственные, кто не страдает от него, – собака и маленькая сестра. С ними он нежен (кормит, гуляет, играет). Дома ребенок часто вступает в драки с близкими, не соблюдает нормы общения и правила поведения. На замечания и наказания реагирует гневно и раздражительно. Ребенок занимается спортивным ориентированием. Его тренер – мужчина 46-ти лет, пользуется уважением среди неблагополучных подростков и много делает для того, чтобы их социализировать. В секцию ребенок ходит с удовольствием несколько лет. На занятиях и в походах, которые организует тренер, в отношении детей и взрослых мальчик никогда не проявляет агрессии. Недавно он стал призером областных соревнований.

Ведущий: Я прошу всех вернуться в круг для обсуждения результатов работы, выбрать одного представителя из каждой группы, который озвучит список ассоциаций, созданный вами после прочтения писем.

Ведущий записывает на доске все названные ассоциации, мнения и суждения, отслеживает и дает обратную связь группе. Обсуждение заканчивается выводом о том, что именно стереотипы, предрассудки и дискриминация порождают насилие в семье и в обществе. Ведущий дает пояснения о причинах появления у людей стереотипов восприятия людей и обстоятельств (неправомерные обобщения; предрассудки, которые влияют на формирование негативного отношения к человеку и основаны на страхе и незнании истинного положения вещей; высказывания с оттенком дискриминации, имеющие целью лишение кого-либо прав или возможности что-то делать).

Задание 4. «Хорошо-плохо».

Работа с группой ведется с соблюдением очередности (по кругу).

Ведущий (дает инструкцию и приводит пример). Я сейчас скажу утверждение и аргументирую его. Например: «***Это хорошо*** *(утвердительное суждение), что все мы здесь сегодня собрались, потому что…»* (здесь надо привести свой аргумент). Например, «… это позволит нам *найти выход из трудных жизненных ситуаций*». Следующий участник группы использует аргумент предыдущего участника и меняет фразу с учетом задания (формирует отрицательное суждение). Например: «*Находить выход из трудных жизненных ситуаций вместе с группой –* ***это плохо***, потому что для этого нужно стать командой, а не все этого хотят». Следующий человек берет за основу аргумент предыдущего: «*Когда нужно стать командой, а не все этого хотят –* ***это хорошо****…*» и предлагает свой аргумент. Работа завершается после того, как все участники выскажут свои аргументы в пользу «плохо» или «хорошо». Задание следует заканчивать позитивно. Если последнему участнику игры досталась формулировка *«это плохо»*, то ведущий должен взять инициативу на себя и завершить задание фразой *«это хорошо».*

Задание 5. «Итоги занятия».

Опросник предлагается каждому члену группы для заполнения и самоанализа. Вопросы могут зачитываться ведущим группе, каждый участник на отдельном листке ставит номер пункта и фиксирует свой ответ.

1. Как я себя чувствовал в процессе работы на занятии – отметьте уровень напряжения, тревоги, других негативных переживаний.

   1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
2. Насколько мне удалось сегодня быть самим собой?

   1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
3. Атмосфера доверия и принятия в группе?

   1…2…3…4…5…6…7…8…9…10
3. Насколько я сегодня был эффективен, сколько собственных усилий вложил в работу группы и в решение своих задач?

1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

4. Сколько полезного, интересного, важного получил от других людей в ответ?

1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

5. Что мешало моей работе и самораскрытию?

_____

_____

6. Что помогало моей работе и стимулировало?

_____

_____

7. Что мне удалось узнать или понять о себе?

_____

_____

8. Что мне запомнилось на занятии больше всего?

_____

_____

9. Желание продолжать занятия

1…2…3…4…5…6…7…8…9...10

Ведущий может предложить желающим участникам группы обсудить то, что они написали в анкетах (каждый пункт). Обменяться мнениями, выразить свои чувства. Можно обсудить только часть вопросов. Если кто-то из группы хочет сохранить анонимность и не обсуждать свои ответы на вопросы анкеты – предоставить ему это право.

Домашнее задание. Работа в блокнотах.

Напишите ответы на вопросы: «Какого человека вы хотите воспитать? Каким ваш ребенок должен быть, когда вырастет, чтоб вам было спокойно за него?»

1_____

2_____

3_____

4_____

5_____

6_____

7_____

8_____

9_____

10_____

Занятие 2. Жизненные ценности и потребности.

Теоретический блок.

В Интернете Вы можете найти стихотворение Оксаны Белкиной, которое заставляет задуматься о смысле своей жизни:

«Человек бежит по жизни, не жалея ног.
Дом - работа, дом - работа, отбывая срок.
Выходные - передышка, отпуск как привал.
Старость, пенсия, одышка, ты сюда бежал?

Может выбрал изначально ты не тот маршрут?
В семь утра подъём, начальник, все ли так живут?
Кто-то видит солнце, звёзды, почему не ты?
Руководство, производство - не до красоты.

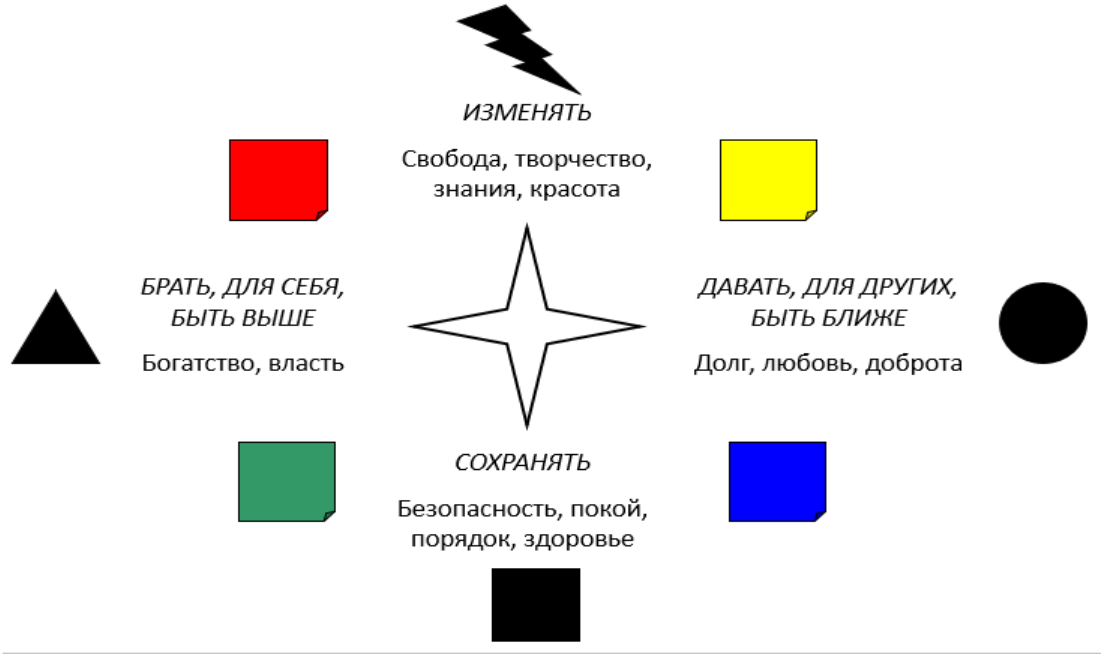
Некогда вздохнуть свободно, каждый день борьба
За краюху пенсионных. Говоришь: "Судьба".
Может быть, если покорно принимать её.
Душу пичкая снотворным, падать в забытьё.

В мыльной пене сериалов радугу искать,
Верить - в старости начало и спокойно ждать.
Ждать, когда окрепнут ножки у твоих детей.
По протоптанной дорожке им бежать теперь.

Ты для этого родился? И за этим жил?
Счастья ждал, мечтал, учился, верил и любил?
Если нет, тогда, пожалуй, свой замедли бег.
И начни свой путь с начала, новый человек»

Зачем мы живем? Что может сделать нас счастливыми? Как сохранить душевное благополучие? Ведь наши страдания, расстройства, эмоциональные проблемы негативным образом сказываются не только на нас, но и на наших детях.
Мы испытываем большое количество потребностей. Наше существование и развитие зависит от различных условий. Как и всем животным, нам необходимо дышать, пить, есть, спать, находиться в тепле. Мы нуждаемся в отдыхе, безопасности, пространстве, двигательной активности, впечатлениях и разнообразии. У нас имеются сексуальные потребности, мы можем испытывать родительские чувства, побуждающие к заботе о детях. Мы – животные общественные, и нам необходимо быть принятыми в сообщество, быть как все. Нам хочется доминировать, то есть, занимать по возможности достаточно высокое положение в иерархии. Нам хочется общаться, обмениваться информацией, выражать свои чувства, влиять на других. Мы хотим быть свободными. Мы испытываем материальные потребности в вещах и деньгах, которые позволили бы эффективно удовлетворять другие потребности. Мы можем испытывать духовные потребности – познавательные, нравственные, эстетические, религиозные. Полноценное удовлетворение всех этих потребностей является важным условием эмоционального благополучия.
С потребностями тесно связана система ценностей человека – представление о значении в жизни различных явлений, событий, занятий, людей, вещей, их субъективная значимость.

У разных людей существуют разные приоритеты ценностей. Мы можем использовать простую и наглядную двухмерную модель человеческих ценностей. Структуру жизненных ценностей можно представить как карту, образованную двумя координатными осями.



На левом полюсе горизонтальной оси располагается стремление человека брать, жить для себя, быть выше, достичь богатства и власти. На правом полюсе, напротив, стремление давать, жить для других, быть ближе, выполнять свой долг, любить, быть добрым, реализовать нравственные ценности. Чем более высокое положение человек занимает в обществе, чем более богатым он становится, тем больше он страдает от одиночества, тем меньше он любит других, тем меньше его любят. Богатых и сильных могут бояться или уважать, но их не любят, они не воспринимаются как близкие и добрые. Напротив, чем больше человек отдает всего себя, свое время, свои средства, тем меньше у него возможностей стать богатым, достичь вершин бизнеса и политической власти. Наиболее разумным представляется определенный баланс между данными ценностями, стремление стать достаточно богатым и достаточно добрым.

На нижнем полюсе вертикальной оси располагается стремление к сохранению, ориентация на безопасность, покой, порядок и здоровье. На верхнем полюсе – стремление к изменению, ориентация на свободу, творчество, знания и красоту. И эти две категории ценностей тоже в значительной степени противоречат друг другу. Чем более мы свободны, чем более реализуем творческий потенциал, создаем новые научные знания или произведения искусства, тем в меньшей степени нам гарантированы безопасность, покой и порядок, тем больше здоровья мы тратим. Наоборот, если мы обеспечиваем себе максимальную безопасность, покой и порядок, наша жизнь может казаться нам скучной, мы теряем значительную степень свободы и творчества. Таким образом, мы нуждаемся в достаточной безопасности и достаточной свободе.

Итак, мы можем выбрать в жизни безопасность, богатство, власть, здоровье, знания, любовь, свободу, творчество или что-нибудь другое. Выбирая одни ценности, приходится ограничивать себя в каких-то других, от чего-то отказываться, что-то откладывать. За любой выбор приходится чем-то платить: деньгами, отдыхом, комфортом, безопасностью, здоровьем, любовью, свободой, но главное – временем, которое является единственной безусловной невосполнимой валютой в жизни. Чем больше мы получаем одного, тем меньше нам остается другого. Поскольку любой выбор что-то дает, но требует чем-то по-

жертвовать взамен, он может сопровождаться одновременно радостью и страданием. Некоторые потребности могут противоречить друг другу, удовлетворение одних потребностей препятствует удовлетворению других. Например, трудно достичь сразу власти над человеком, с одной стороны, и близких отношений с ним, с другой стороны, так как власть возвышает и тем самым отдаляет. Свобода также делает человека одновременно независимым и одиноким, поскольку близкие отношения не предполагают полной свободы. Не менее сложно добиться одновременно успеха и богатства, с одной стороны, покоя и безопасности, с другой стороны, ибо успех и материальное благосостояние требует усилий и риска.

Разумеется, у каждого человека могут быть свои приоритеты, свой смысл жизни. Кто-то может в большей степени ориентироваться на «запад», кто-то – на «восток», кто-то на «север», кто-то на «юг». Но если при этом он жертвует остальными ценностями, забывает про них, он теряет ощущение благополучия, перестает быть счастливым. Переоценка ценностей, изменение смысла жизни, смена ориентиров возможны, однако сопровождаются личностными кризисами, могут вызывать тревогу, сомнения, дискомфорт.

Данную модель жизненных ценностей можно дополнить геометрической и цветовой метафорами. С точки зрения психогеометрической концепции личности, предложенной американским психологом Сьюзен Деллинджер, людей можно разделить на несколько типов, каждый из которых символизируется определенной геометрической фигурой. Так, тип личности «квадрат» стремится в первую очередь к порядку и безопасности, «треугольник» – к власти, «круг» – к общению, «зигзаг» – к свободе и творчеству. Таким образом, квадрат, зигзаг, треугольник и круг могут символизировать постоянство, изменения, превосходство и близость.

В свою очередь, цветовая концепция личности швейцарского психолога Макса Люшера основана на положении, что различные цвета символизируют разные потребности личности. Синий цвет выражает любовь, покой и гармонию; зеленый – защиту; красный – борьбу и успех; желтый – перемены. Таким образом, холодные зеленый и синий цвета соответствуют консервативным ценностям, теплые красный и желтый – развитию. При этом зеленый и красный выражают эгоцентричность, синий и желтый – социоцентричность. То есть цвета символизируют комбинации ценностей власти, любви, свободы и безопасности. Таким образом, цветовая метафора дополняет психогеометрическую. На основе анализа ведущих жизненных ценностей можно выбрать наиболее подходящую сферу профессиональной деятельности.

Так, ценности свободы, творчества, знаний и красоты в наиболее полной мере могут быть реализованы в сферах науки и искусства. Ценности богатства и власти легче всего достичь в бизнесе, политике и в сфере преступности. На обеспечение безопасности, покоя, порядка и здоровья в наибольшей степени работают промышленное и сельскохозяйственное производство, строительство и транспорт, энергетика, связь и обслуживание, которые направлены на удовлетворение основных материальных потребностей.
Армия, полиция, спецслужбы, суды, прокуратура, система исполнения наказаний, бюрократический аппарат, с одной стороны, обеспечивают сохранение общественного порядка и безопасности, с другой – стоят на страже интересов правящего класса. Средства массовой информации, шоу-бизнес и большой спорт, с одной стороны, решают задачи развлечений, зрелищ, с другой стороны, предназначены для оказания влияния на массовое сознание и поведение, реализуют функции рекламы и пропаганды. Образование призвано обеспечивать передачу знаний, обучать и воспитывать людей, формировать творческий потенциал, эстетические вкусы, нравственные качества. Однако, к сожалению, сложившаяся система образования характеризуется высокой степенью консервативности, направлена не столько на развитие, сколько на сохранение существующего порядка и формирование послушания власти. По уровню бюрократизации, регламентации и контроля школьное и профессиональное образование приближаются к силовым структурам. Наконец, система здравоохранения, службы социальной защиты, спасательные службы и церковь призваны оказывать помощь людям, обеспечивая здоровье и покой. При этом церковь, с одной стороны, удовлетворяет потребность людей в вере, спасении души, избавлении от страданий, с другой стороны, стоит на службе у власти, оказывая влияние на сознание населения. Поэтому многие священники живут ради других людей, отдают себя людям, в то время как другие могут использовать свое положение и профессию для обогащения и власти, занимая все более высокое положение в церковной иерархии.
Таким образом, выбирая определенное направление развития, определенные жизненные ценности и приоритеты, мы выбираем и соответствующие сферы профессиональной деятельности. Профессиональная принадлежность, выбранная сфера деятельности и отрасль должны соответствовать доминирующим жизненным ценностям. Хотя в любой сфере и отрасли может найтись место для реализации любых ценностей, соответствие ведущих ценностных ориентаций личности ведущим
профессиональным ценностям является важным фактором адаптации и эмоционального благополучия.
В свою очередь, потребности могут удовлетворяться посредством работы, учебы, досуга, создания и поддержания семейных и дружеских отношений. Работа является универсальным средством удовлетворения любых потребностей, включая богатство, долг, безопасность и свободу, тогда как учеба, досуг, семья и друзья редко позволяют непосредственно достичь богатства и власти, но могут обеспечить любовь, здоровье и творчество. Таким образом, кроме ценностей и целей нам приходится выбирать также и средства их достижения, решать, какой должна быть пропорция профессиональной и учебной деятельности, хобби, семейных и дружеских контактов.
Вы можете познакомиться с мудрыми мыслями, афоризмами и цитатами известных людей, так или иначе связанными с человеческим счастьем, ценностями и смыслом жизни. Какие из этих высказываний вызывают у Вас душевный отклик? А с чем Вы не согласны?

- «Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет для тебя попутным» *(Сенека)*
- «Желания – половина жизни, безразличие – половина смерти» *(Халиль Джебран)*
- «Жизнь нужно проживать сейчас, ее нельзя без конца откладывать» *(Ирвин Ялом)*
- «Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага» *(Лао Цзы)*
- «Вы никогда не узнаете, что искали, пока не найдете это» *(Стив Джобс)*
- «Судьба желающего ведет, а не желающего тащит» *(Сенека)*
- «Моя вера несколько старомодна — это вера в человека» *(Кшиштоф Кеслёвский)*

- «Бедный не тот, у кого мало, бедный тот, кому мало» *(Дмитрий Лихачев)*
- «Деньги - хороший слуга, но плохой хозяин» *(восточная мудрость)*
- «Если вы лезете за счастьем по лестнице успеха, то в конце лестницы вы с горечью выясняете, что лестница стояла не у той стены» *(Алан Уотс)*
- «Жить стоит только тем и верить стоит в то, за что стоит бороться и умереть, ибо смерть есть истинный и высший критерий для всех жизненных содержаний» *(Иван Ильин)*

Персидский философ, математик, астроном и поэт Омар Хайям, живший в 1048-1131 году, писал стихотворные афоризмы – рубаи, в которых высказывал сокровенные мысли о жизни человека. Вам предлагается познакомиться с некоторыми рубаи Омара Хяйяма, которые могут помочь выбрать свои жизненные ориентиры.

«Жизнь пронесется, как одно мгновенье,
Ее цени, в ней черпай наслажденье.
Как проведешь ее — так и пройдет,
Не забывай: она — твое творенье»

«Я в этот мир пришел – богаче стал ли он?
Уйду – великий ли потерпит он урон?
О, если б кто-нибудь мне объяснил, зачем я,
Из праха вызванный, вновь стать им обречен!»

«То, что Бог нам однажды отмерил, друзья,
Увеличить нельзя и уменьшить нельзя.
Постараемся с толком истратить наличность,
На чужое не зарясь, взаймы не прося»

«Тот усердствует слишком, кричит: «Это – Я!»
В кошельке золотишком бренчит: «Это – Я!»
Но едва лишь успеет наладить делишки –
Смерть в окно к хвастунишке стучит: «Это – Я!»»

«Если есть у тебя для жилья закуток —
В наше подлое время — и хлеба кусок,
Если ты никому не слуга, не хозяин —
Счастлив ты и воистину духом высок»

«Известно, в мире все лишь суета сует:
Будь весел, не горюй, стоит на этом свет.
Что было, то прошло, что будет — неизвестно,
Так не тужи о том, чего сегодня нет»

«Если все государства вблизи и вдали,
Покоренные будут валяться в пыли –
Ты не станешь, великий владыка бессмертным.
Твой удел невелик – три аршина земли!»

«Ты выбрался из грязи в князи,
Но быстро князем становясь…
Не позабудь, чтобы не сглазить…,
Не вечны князи — вечна грязь»

«Один всегда постыден труд — превозносить себя,
Да так ли ты велик и мудр? — сумей спросить себя.
Примером служат пусть глаза — огромный видя мир,
Они не ропщут от того, что им не зрить себя»

«Один не разберёт, чем пахнут розы,
Другой из горьких трав добудет мёд.
Кому-то мелочь дашь — навек запомнит,
Кому-то жизнь отдашь — а он и не поймёт»

«Что значат храмы из гранита,
Зачем тебе молиться в них?
Твой в сердце храм, его постигнуть
Старайся ты хотя б на миг»

««Ад и рай — в небесах», — утверждают ханжи.
Я, в себя заглянув, убедился во лжи:
Ад и рай — не круги во дворце мирозданья,
Ад и рай — это две половины души»

Необходимые материалы. Печатный рабочий блокнот участника, 2 набора канцелярских предметов (лист формата А3, фломастеры, карандаши).

Задание 1. Приветствие.

Ведущий. Я приветствую всех собравшихся! Начнем сегодняшнюю встречу с того, что поприветствуем друг друга. Для этого мы сейчас встанем и поздороваемся с каждым участником группы, никого не пропуская. Прошу вас для каждого из присутствующих найти особое приветствие, не похожее на другие. Мы все уникальны, посмотрите на человека, подумайте, как именно с ним вы бы хотели поздороваться, выделите его для себя из всех присутствующих и уделите ему время, подарите ему хорошее настроение.

Обсуждение. Что почувствовали, здороваясь друг с другом? Какой сейчас настрой на продолжение работы в тренинге? С какими мыслями и чувствами пришлось вам встретиться после нашего первого занятия? (Нужно дать возможность участникам выразить свои чувства, рассказать о том, что с ними происходило после первой встречи, и каков их настрой на дальнейшую работу).

Задание 2. «Плоды воспитания».

Ведущий. Ваш ребенок взрослеет и меняется, вы тоже меняетесь вместе с ним. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как сами обзавелись детьми. Разумеется, вы сформировали свое видение основ родительских целей и задач, принципов и приемов, наблюдая за поведением собственных мамы и отца (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу. Родители и другие значимые взрослые формировали ваш мир, вашу систему ценностей, вашу самооценку. И вот вы выросли и родили своих детей. Теперь пришло время формировать систему ценностей вашего ребенка, научить его жить без вас. Вспомните, какими были ваши родители? Насколько сильное влияние оказали они на вашу личность? Как они вас воспитывали? Что делали или чего не делали для того, чтобы вы научились жить без них?

Работа в блокнотах.

1. Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными? (Опишите качества их личности).

Моя мать

_____
_____
_____
_____
_____

Мой отец

_____
_____
_____
_____
_____

2. Какие положительные эмоции и чувства родители чаще всего проявляли по отношению к вам?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Какая система наказаний была принята в вашей семье по отношению к детям? К вам, вашим братьям и сестрам? Возможно, не ко всем детям применялись наказания, или они были разными. Каким образом родители давали вам понять, что вы наказаны? Что вам требовалось сделать, чтобы заслужить прощение?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Отдавали ли родители предпочтение кому-либо из детей в семье, если у вас были братья или сестры? Чувствовали ли вы себя любимым ребенком?

_____
_____
_____
_____

5. Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от своих родителей в свой адрес, и с чем это было связано?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____.

6. Как, по отношению к вам, родители выражали свои чувства: гнев, боль, страх, раздражение, печаль, тревогу? По поводу чего чаще всего они переживали?

_____
_____
_____

_____
_____
_____

7. Использовали родители по отношению к вам средства манипуляций, какие именно? (подчеркните нужное).
Они заставляли вас испытывать чувство вины; пугали; стыдили; подкупали; лгали во спасение; запрещали быть собой; упрекали; шантажировали; заигрывали с вами; обещали что-то сделать для вас, но не делали; обманывали; скрывали правду, а от вас получали то, что нужно им; программировали вас на неуспех; жестко ограничивали вашу свободу; игнорировали, бойкотировали, чтобы добиться желаемого поведения; требовали полного подчинения во всем. Другое_____
_____
_____
_____

8. Какими были жизненные установки и ценности ваших родителей?

Например: Отец взрослеющей дочери каждый раз, когда она собиралась на свидание, напоминал ей загадку: «Помнишь, чем отличается автомобиль марки «Запорожец» от беременной девятиклассницы? И то, и другое – позор для семьи». Таким образом, он транслировал свой страх позора и беспокойство за дочь, за ее половое воспитание и моральные устои. Или бабушка, когда пыталась втолкнуть лишнюю ложку в горло внучке, приговаривала: «Ешь, пока толстый сохнет – худой сдохнет». Пережившая ужасы голодомора, она так и не избавилась от страха умереть голодной смертью и транслировала его своей семье.

Что родители говорили вам о жизни, о людях, о мужчинах и женщинах, о труде, профессии, здоровье, деньгах, вредных привычках и смысле жизни? Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения? как это отразилось на вашем поведении и ценностях?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

9. Поддерживали вас родители в ваших начинаниях? (Приведите пример)

_____
_____
_____
_____

10. Чувствовали вы себя в безопасности рядом с родителями? Они всегда могли вас защитить и приходили на помощь?

11. Обижаетесь ли вы на своих родителей за то, что было в детстве? Может быть, вы обижены на них за то, что происходит между вами сейчас?

12. Что вам особенно нравилось в родителях? Почему?

Ведущий. Ваши ответы дадут вам возможность для понимания и принятия того, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них. Сформулируйте краткие ответы на вопросы:

1. В чем я похож (а) на своих родителей в отношении к своим детям?

2. В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на своих родителей?

Ведущий. Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.

Задание 3. «Цели и действия».

Ведущий. Предлагаю вам проверить домашнее задание. Следовало подумать над тем, каким именно человеком вы бы хотели вырастить и воспитать вашего ребенка. Прошу вас перечислить те качества, которые вы написали в своих блокнотах, а я зафиксирую их на доске. Читать будем по очереди. Первый участник зачитывает все, что написал. Остальные, по очереди, только то, что не было названо другими участниками до него. Я буду обозначать в списке на доске, какие именно черты личности совпали у всех или у некото-

рых участников тренинга. После того, как мы создадим общий список, проранжируем его по частоте встречающихся совпадений.

Обсуждение задания ведется по содержанию списка понятий, сопоставлению совпадений или отличий в составленном группой профиле личности идеального ребенка, которого хотят видеть в будущем родители.

Ведущий. Мы с вами составили портрет ребенка, которого хотим видеть в будущем, если наши педагогические усилия будут не напрасны. Теперь я предлагаю вам сделать еще одно задание в продолжение нашей темы. В блокнотах напишите, что вы делаете, какие средства применяете для того, чтобы исправить поведение ребенка, наставить его на путь истины, заставить его задуматься над своим поведением, как вы наказываете своих детей? Перечислите свои действия. Например: «Я читаю ребенку морали», «Делаю замечания», «Ставлю в угол», «Лишаю компьютера», «Заставляю читать и пересказывать тексты», «Отвешиваю подзатыльник» и т.д.

1_____
2_____
3_____
4_____
5_____
6_____
7_____
8_____
9_____
10_____

Ведущий. После того, как задание выполнено, сопоставьте оба ваших списка. Тот, где вы перечислили качества человека, которого вы хотите вырастить, и тот, где вы описываете свои действия, когда корректируете поведение детей.

Задайте себе вопрос: «Как именно то, что я делаю, помогает мне достигать цели воспитания? (воспитать хорошего, мудрого, честного, свободного человека)».

Например: в вашем первом списке есть черта личности – «доброта» (хочу, чтоб вырос добрым), а в списке ваших действий – (крик или лишение прогулок). Спросите себя: «Каким образом мой крик и вид моего искаженного в крике лица способствует воспитанию в ребенке доброты?» или «Как мой ребенок станет добрым, посредством того, что будет меньше гулять»?

Далее, по желанию участников группы, проходит обсуждение результатов выполнения работы. Участники обмениваются мнениями и чувствами после выполнения задания.

Задание 4. «Детство и родительство».

Группе предлагается разделиться на 2 команды. Первая команда исследует свою родительскую роль, а вторая команда изучает роль ребенка.

Каждой команде дается лист формата А3, маркеры, фломастеры и карандаши.

Ведущий: Вам следует нарисовать картину. Первая команда создает рисунок на тему «Замечательная пора детства», а вторая команда на тему «Прекрасная пора родительства». Рядом с рисунком напишите по 6 аргументов в подтверждение тезиса своей темы. Из 6-ти аргументов первым по счету группа пишет основной постулат.

Затем команды обмениваются своими листами. Дается время на изучение рисунка и аргументов. Далее, на обороте листов «чужих» рисунков, команды пишут 6 суждений, в которых отражают минусы той или иной «Прекрасной поры… ».

Теперь ведущий приглашает всех к обсуждению задания. Возможные вопросы для обсуждения:

1. Какие аргументы в первом и во втором случае были для вас важными?

_____

_____

_____

2. В каком возрасте и почему вы готовы были бы отказаться от плюсов прекрасной поры детства в пользу плюсов прекрасной поры родительства?

_____

_____

_____

3. Какие аргументы вы бы могли добавить в подтверждение позиции команды, участником которой изначально сами не были?

_____

_____

_____

4. Что бы вы хотели забрать с собой из «Замечательной поры детства» в «Прекрасную пору родительства»?

_____

_____

_____

Задание 5. Удовлетворенность своей родительской ролью.

Ведущий. Выполним задание в рабочем блокноте. Отметьте знаками «+» или «–» факт своего согласия или несогласия с представленными утверждениями.

После индивидуальной работы в блокноте каждому участнику предоставляется возможность обсудить свои ответы в микрогруппах (по 3-4 человека). Это возможность найти единомышленников и разделить с ними свои чувства и ценности. Также это позволяет услышать другие точки зрения и аргументы.

После обсуждения в микрогруппах ведущий предлагает желающим высказать свои мысли и чувства в кругу, соотнести свои установки, потребности и ценности с мнениями и смыслами, имеющимися у других членов группы.

В рабочем блокноте представлены следующие суждения для оценки:

1. Ответственность за людей, в том числе за меня и моих детей, лежит на Боге.
2. Воспитание детей – труд, забота и ответственность.
3. Дети – смысл моей жизни.
4. Рождение детей – гражданская обязанность каждого человека.
5. Дети помогают родителям становиться лучше.
6. Наличие детей заставляет искать возможности для улучшения материального благосостояния семьи.
7. Дети позволяют родителю прожить еще раз период детства.
8. Дети – это вечный страх их потерять.
9. Ребенок укрепляет отношения внутри семьи.
10. Дети заставляют забыть на время о себе, перестать быть эгоистом.
11. Дети часто мешают родителю сделать карьеру, получить достойное образование, устроиться на хорошую работу.
12. Рождение детей – риск для здоровья, как ребенка, так и родителя.
13. Результат воспитания детей всегда непредсказуем.
14. Ребенок может служить причиной раздоров и конфликтов между родителями.
15. Как бы я ни старался, будущее детей непредсказуемо, а значит, сложится самособой.
16. Маленькие детки – маленькие бедки.
17. Дети – это роскошь, признак успеха и престижа в современном обществе.
18. Дети часто приносят неудобства и страдания своим родителям.

19. Дети забирают у родителей время и силы, не позволяют взвослым жить своей жизнью, своими интересами, не дают им целиком удовлетворять потребности.
20. Дети – это огромная радость и счастье в жизни родителей.
21. Дети учат нас безусловной любви.
22. Дети – наши «зеркала».
23. Дети – это единственное, что нам по-настоящему принадлежит.
24. Главное – это сделать ребенка счастливым.
25. Дети нужны, чтобы передать им свой опыт.
26. Другое _____

Опишите свои переживания и мысли после работы над заданием.
Что я чувствовал, когда размышлял (а) над этими утверждениями?

_____
_____
_____
_____
_____

Что я понял (а) про себя, работая со списком утверждений, и в микрогруппе с другими участниками команды?

_____
_____
_____
_____

Задание 6. Упражнение «Эти свободные бабочки».

Ведущий. Почти все бабочки живут недолго, примерно 21 день. Есть те, кто живет всего 1 день. А есть настоящие долгожители – до 2 лет. И за это непродолжительное время проходит вся жизнь (яйцо, гусеница, куколка, взрослая особь)! Легкокрылым очарованием взрослая особь пробудет недели две, не больше. И за этот срок она должна успеть отложить яйца. Вероятно, по этой причине самкам бабочек природа разрешила жить на несколько дней больше, чем самцам. Бабочке надо многое успеть сделать, чтобы дать жизнь следующему поколению. Но встретиться со своими потомками ей уже не суждено. Человеку повезло больше. Мы не только живем дольше, мы еще может долгие годы быть со своими детьми, а, кому повезет, и с внуками, – общаться с ними, наблюдать, как они растут и меняются, становятся зрелыми и воплощают свои мечты в реальность…

Задание будет включать 3 части.

Часть 1. Представьте себе следующую ситуацию: время ускорилось настолько, что вся жизнь человека равна 1 суткам. Нужно описать этот день с утра до вечера. Все, что с вами происходило в реальной жизни до сегодняшнего дня, не сможет уместиться в одни сутки. Выделите только самое важное, что в течение этих суток вы хотели бы прожить. Опишите эти сутки. Все события своей жизни по часам (24 часа).

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____

Часть 2. А теперь представьте себе, что у вас есть 2 года! Уложите всю вашу жизнь в этот срок. Опишите, что бы вы хотели успеть сделать за это время для себя и для своего потомства – выделите только самое важное. Опишите только самые важные этапы за эти 2 года.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Часть 3. Вернитесь в реальность. Ваша жизнь идет своим чередом. Что-то уже сделано, а что-то еще предстоит сделать. Никто не знает, сколько нам отпущено лет для взаимодействия со своими детьми. Дорог каждый миг жизни. Каждый день приближает нас к пониманию самих себя, своих детей, к пониманию смыслов. И каждый день может отдалять нас от самих себя, от своих детей, от поиска смысла существования.

Обсуждение в кругу. Какие чувства вызвало у вас это задание?

Домашнее задание. Работа в блокнотах.

Предложите своему ребенку дать ответы на вопросы из задания № 6. Запишите его ответы. Обсудите с ним то, что получилось, без оценок, без критики, без негативных чувств. Подумайте, что именно выделяет ваш ребенок для себя в жизни? Какие жизненные этапы считает определяющими? Помогите ему понять суть задания.

Обратная связь. Каждый желающий в группе высказывается по итогам работы на занятии. Что чувствовал? Что удалось узнать или понять о себе? Как вы чувствовали себя в группе? Что было в сегодняшнем занятии самым сложным? Что было самым важным для вас сегодня?

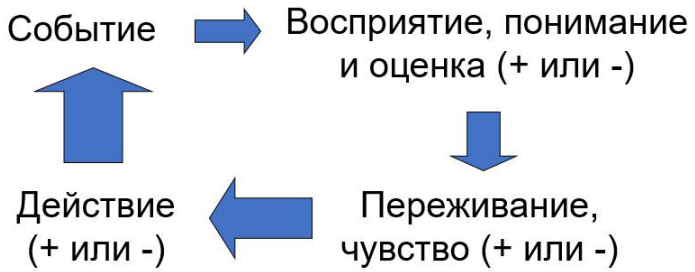
Занятие 3. Способы реагирования, эмоции, родительские и детские чувства

Мы можем испытывать чувства страха, раздражения, печали, обиды, зависти, стыда, вины, одиночества. Эти негативные чувства причиняют страдания нам и окружающим, отнимают много сил и времени, мешают эффективно работать, учиться, общаться, отдыхать, получать удовольствие, нарушают отношения, вызывают конфликты, провоцируют болезни. Нам может казаться, что эти страдания вызваны исключительно внешними причинами, жизненными обстоятельствами, действиями окружающих, и от нас никак не зависят, что мы беспомощны и не можем контролировать свои собственные чувства. Так ли это? В какой мере мы можем управлять собой, своим поведением, переживаниями, выбирать способы реагирования?

Рассмотрим, как происходит процесс реагирования на то или иное событие. Предположим, что кто-то нас оскорбил. Что мы чувствуем? У нас может перехватить дыхание, потемнеть в глаза., заколотиться сердце, бросить в пот, мы стискиваем зубы, сжимаем кулаки, готовы в ответ излить всю свою злость или обиду. Почему? Мы думаем, что это наша реакция на событие – оскорбительные слова другого человека. Мы можем не заметить, что между событием и нашими чувствами произошел еще один процесс – то, как мы восприняли, поняли и оценили оскорбление в наш адрес. Мы могли успеть подумать что-либо типа: «Да как он смеет так со мной говорить? Вот гад! Я ему покажу! Он у меня получит?». Возникает чувство гнева, раздражения, ярости, злости. В результате мы говорим все, что мы о нем думаем, оскорбляем в ответ, кричим, угрожаем, и конфликт раскручивается с новой силой. А если бы мы подумали иначе, например: «Кажется, у него проблема. Он злится на меня. Как я могу ему помочь?». При этом возникает сочувствие, побуждающее к помощи, поддержке, содействию. Мы можем сказать: «Вы меня оскорбляете. Мне обидно это слышать. Мне бы хотелось, чтобы мы вместе смогли разобраться в вашей ситуации. Я готов вам помочь». Это может привести к смягчению конфликта.

Итак, любое реагирование включает в себя 4 этапа:

1. Событие – это может быть ситуация препятствия, перемены, перегрузки, утраты, критики, принуждения, запрета, наказания, угрозы, обмана, знакомства и т.д.
2. Восприятие, понимание и оценка данного события, представление о нем как о чем-то исключительно отрицательном или имеющем какие-либо положительные стороны.
3. Переживание, чувство, соответственно, отрицательное (страх, печаль, обида, гнев и т. п.) или положительное (интерес, уверенность, доверие и т. п.)
4. Действие – отрицательное (агрессия, нападение, насилие, игнорирование, обман, избегание, отказ, уступка и т.п.) или положительное, конструктивное (установление и поддержание контакта, выяснение и анализ ситуации, информирование, сотрудничество, поддержка, договоренность и т. п.)



Таким образом, в зависимости от того, как мы воспринимаем, представляем и понимаем ситуацию, на что мы обращаем внимание, каковы наши убеждения, мы можем переживать различные негативные или позитивные чувства.

Итак, в любой ситуации мы можем выбирать, как мы можем реагировать

Ситуация	1 способ реагирования	2 способ реагирования
Угроза	Тревога, защита, избегание угрозы	Риск
Выбор	Немедленные импульсивные действия	Рефлексия, обдумывание, поиск и анализ информации, подготовка и планирование действий
Перемена	Стереотипное повторение привычных действий и мыслей	Гибкое изменение поведения, представлений и переживаний
Препятствие	Агрессия, нападение, разрушение и причинение ущерба	Терпение
Контакт	Избегание общения, ограничение контактов, уход в себя	Общение, установление и поддержание контактов
Выяснение отношений	Доминирование, конкуренция, требования и запреты, угрозы, критика и обвинение других	Сотрудничество, оказание помощи, забота о других, отказ от насилия
Давление	Подчинение, уступки, выполнение требований, отказ от своего мнения	Сопротивление, непослушание, отказ от выполнения требований
Выполнение долга	Нарушение норм и правил поведения, отказ от ответственности	Выполнение своих обязанностей, соблюдение правил
Внимание других	Маскировка, стремление быть незаметным	Демонстрация, стремление произвести впечатление
Переживание чувств	Подавление своих чувств	Выражение своих чувств
Неудачи	Депрессия, обвинение себя, отказ от действий, пассивное ожидание	Упорство в достижении целей, получение новых знаний и навыков, поиск помощи
Неблагоприятные обстоятельства	Уход в болезнь	Забота о здоровье
Повседневные жизненные ситуации	Напряжение	Расслабление6

Необходимость воздействия на других	Обман	Правда

Для того, чтобы научиться контролировать свое поведение и состояние в различных жизненных ситуациях, нам необходимо понимать, что такое эмоции, при каких условиях они возникают, в каких чувствах и поведении они проявляются. Ведь очень важно уметь выявлять эмоции у себя и других людей, обнаруживать, различать и узнавать их.
Эмоции – это реакции,
проявляющиеся в:

- субъективных переживаниях (чувствах),
- выразительных движениях (мимике, жестах, позах, интонациях и т.д.)
- физиологических изменениях (мышечном тонусе, частоте и глубине дыхания, частоте сердечных сокращений, артериальном давлении, выделении гормонов адреналина, норадреналина, кортизола)

обусловленные:

- оценкой возможности удовлетворения потребностей.

Эмоции сигнализируют о потребностях и могут побуждать к определенному поведению, направленному на удовлетворение этих потребностей.
Мы можем выделить различные виды эмоций:

- Базовые (радость, печаль, гнев, страх)
- Физиологические (голод, усталость, отвращение, сексуальное возбуждение)
- Познавательные (интерес, удивление, скука)
- Социальные (одиночество, обида, зависть, зависимость)
- Межличностные (симпатия, антипатия, уважение, презрение, жалость)
- Нравственные (гордость, стыд, достоинство, вина, долг)

Базовые эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Удовлетворение или оценка возможности удовлетворения потребности	Радость, надежда	Покой, расслабление
Оценка утраты, неудовлетворения потребности в прошлом	Печаль, грусть, тоска, горе	Подавление, торможение
Оценка препятствия, неудовлетворения потребности в настоящем	Гнев, ярость, раздражение, злость	Нападение, разрушение, причинение ущерба стремление наказать, отомстить
Оценка угрозы, неудовлетворения потребности в будущем, неудовлетворение потребности в безопасности	Страх, опасение	Защита, бегство, маскировка

Физиологические эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Неудовлетворение пищевой потребности	Голод	Поиск пищи
Неудовлетворение потребности в отдыхе	Усталость	Отдых и сон
Контакт с потенциально вредными объектами или веществами	Отвращение	Избегание
Неудовлетворенность сексуальной потребности, внешняя физическая привлекательность другого индивида	Сексуальное возбуждение и влечение	Поиск, сближение, ухаживание, спаривание

Познавательные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Значимость объекта, ситуации или занятия	Интерес	Стремление к объекту или занятию
Новизна, неожиданность	Удивление	Ориентирование в ситуации
Неудовлетворение потребности в информации, впечатлениях и разнообразии	Скука	Поиск ощущений и новизны

Социальные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Неудовлетворение потребности в общении	Одиночество	Стремление к контактам, близости
Неудовлетворение потребности в признании	Обида, унижение	Стремление к превосходству
Неудовлетворение потребности в обладании	Зависть, ревность	Стремление добыть, отнять
Неудовлетворение потребности в свободе	Зависимость, беспомощность	Сопротивление

Межличностные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Сходство интересов, ценностей и привычек с другим, помощь и забота о другом	Симпатия, дружба, любовь	Сближение, установление и поддержание контакта
Противоречие интересов, ценностей, привычек с другим причинение ущерба другому	Антипатия, враждебность, ненависть	Дистанцирование
Высокая оценка способностей другой личности	Уважение	Подчинение, уступки
Низкая оценка способностей другой личности	Презрение	Доминирование
Оценка слабости и беспомощности другого	Жалость	Помощь, забота

Нравственные эмоции

Условия	Чувство	Поведение
Соответствие поведения социальным нормам, подтверждение собственной силы, успех, «я могу»	Гордость	Демонстрация своих возможностей
Несоответствие нормам поведения или внешности, социальная неприемлемость, проявление слабости, неудача «я не могу»	Стыд	Маскировка своих недостатков
Подтверждение собственной ценности, пользы для других	Достоинство	Поощрение себя
Осознание отрицательных последствий своих действий для других	Вина	Аутоагрессия, самонаказание
Ожидание другими поведения в соответствии с нравственными нормами	Долг	Готовность помогать, отдавать, жертвовать

Эмоции гнева, страха, отвращения, радости, печали и удивления хорошо распознаются в мимике человека.

Какие из приведенных ниже мудрых мыслей Вы готовы взять на вооружение?

- Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение принять то, что я не могу изменить, и мудрость отличить одно от другого *(Рейнхольд Нибур)*
- Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете, оно зависит исключительно от того, что вы думаете *(Дейл Карнеги)*
- Повернись лицом к солнцу, и тени окажутся за твоей спиной *(пословица маори)*

- Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было *(Габриэль Гарсиа Маркес)*
- Нет бесстрашных людей, есть только люди с недостатком воображения *(Анна Ахматова)*
- Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю *(Виктор Франкл)*
- Величайший успех заключается не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы каждый раз после падения вставать (Конфуций)
- Чем больше привычек, тем меньше свободы *(Иммануил Кант)*
- Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь *(Лао Цзы)*
- Мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать *(Ирвин Ялом)*
- Кто хочет, ищет возможности, кто не хочет – ищет причины *(Сократ)*
- Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов *(Альберт Эйнштейн)*

Еще раз отдадим дань мудрости Омару Хайяму.

«Смертный, если не ведаешь страха — борись.
Если слаб — перед волей аллаха смирись.
Но того, что сосуд, сотворенный из праха,
Прахом станет — оспаривать не берись»

«Ответственность за то, что краток жизни сон,
Что ты отрадою земною обделен,
На бирюзовый свод не возлагай угрюмо:
Поистине, тебя беспомощнее он»

«Кто битым жизнью был, тот большего добьется.
Пуд соли съевший, выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет…»

«Храни свои слова надежнее монет.
Дослушай до конца потом давай ответ.
Тебе при двух ушах язык один достался.
Чтоб выслушал двоих и дать один совет»

«Хоть и не ново, я напомню снова:
Перед лицом и друга и врага,
Ты — господин несказанного слова,
А сказанного слова — ты слуга»

«Не верь тому, кто говорит красиво,
В его словах всегда игра.
Поверь тому, кто молчаливо,
Творит красивые дела»

«И сиянье рая, и ада огни —
Мне мерещились на небе в давние дни.
Но Учитель сказал: «Ты в себя загляни —

Ад и рай, не всегда ли с тобою они?»»

Необходимые материалы. Печатный рабочий блокнот участника, тексты: стихотворение «О чувствах» (А.И. Третьяков), отрывок из рассказа Р. Брэдбери «Каникулы», «Анкета радикального прощения».

Задание 1. Приветствие и определение темы. Работа в блокнотах.

Ведущий. Поприветствовав участников, предлагает каждому из членов группы, также в рамках приветствия, произнести комплимент в адрес одного или нескольких членов группы (в основу комплимента можно заложить как внешние данные человека, так и его личностные характеристики, которые уже успели проявиться на первых занятиях). Это задание – развивающая практика создания позитивного настроя на общение и взаимодействие, что имеет большое значение и в семейных отношениях.

Далее нужно обсудить результаты домашнего задания, акцентируя внимание на том, какие чувства вызвало у вашего ребенка выполнение задания, а у вас – обсуждение результатов с ребенком.

Ведущий: читает вслух стихотворение «О чувствах», автор А.И. Третьяков, и далее обращается к группе с вопросом: «Как вы думаете, чему будет посвящено наше сегодняшнее занятие?»

После того, как группа сформулирует тему, обсуждают стихотворение.

Стихотворение «О чувствах»

«Никто тебе в то время не товарищ,
Когда твоя душа любви полна:
Так чувство музыки другому не подаришь,
Не передашь восторг от полотна.
Не заразишь других своею страстью –
У каждого из нас свой вкус и цвет.
И то, что для других бывает счастьем,
В тебе досаду вызовет в ответ.
Конечно, нам друзей приятны лица,
Но ты не с ними – ты один умрешь!
Вот даже кровью можно поделиться,
Но чувств своих другому не привьешь».

Ведущий. Какие мысли и чувства вызывает у вас текст этого стихотворения?

Опишите кратко то, о чем вы думали, и что чувствовали, в своем рабочем блокноте.

Мои чувства

_____
_____
_____
_____

Мои мысли

_____
_____
_____
_____
_____

Задание 2. «Волшебная кнопка». Работа в блокнотах.

Ведущий. Представьте себе, что вы с помощью волшебной кнопки смогли отключить все, что Вас не устраивает в вашей родительской роли, все, что не удовлетворяет ваши потребности во взаимоотношениях с детьми. Что бы вы исключили, чтобы почувствовать себя счастливыми? Каким должен стать мир вокруг вас, или вы сами и ваши дети? Перед тем, как вы начнете работать, я прочту для вас отрывок из рассказа Рея Брэдбери «Каникулы». Это позволит погрузиться в фантастическую атмосферу и настроиться на нужный лад.

Отрывок из рассказа Рея Брэдбери «Каникулы»

«Вот каким было утро нового мира. Они проснулись и услышали мягкие звуки новой земли…Города тонули в море травы-муравы, ноготков, маргариток, вьюнков. Сперва они приняли это удивительно спокойно…Муж встал с кровати, выглянул в окно…и заметил: «Все исчезли». Он понял это по звукам, которых город больше не издавал.

-«Теперь надо придумать, что делать», сказал он жене.

- «Что делать? Как? Разве ты не пойдешь на работу?»

-«Ты все еще не веришь, что я не буду каждый день выскакивать из дому в десять минут девятого, Джиму больше никогда не надо ходить в школу. ВСЕ! Занятия кончились для всех! Больше никаких книг, никаких карандашей и кислых взглядов босса! Нас отпустили, милая, и мы никогда не вернемся к этой проклятой, нудной, дурацкой рутине!....Никакой трагедии нет….И теперь мы ни перед кем не обязаны».

Работа в блокнотах.

Счастливое родительство – без:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

После выполнения задания, желающие могут поделиться с группой своими фантазиями. Ведущий может поработать с кем-либо из группы индивидуально, разобрать детально ответы участника, провести с ним беседу о его ожиданиях, иллюзиях, установках, которые мешают принять реальность и быть счастливым.

Задание 3. «Я – высказывания». Работа в блокнотах.

Ведущий. Вспомните и приведите пример из своей жизни, пригодный для обсуждения в группе, когда вы и ваш ребенок по-разному воспринимали какое-то событие. Как вы думаете, какие свои мысли и чувства пытался донести до вас ваш ребенок в этой ситуации? Что вы пытались донести до своего ребенка (какие мысли), что вы ему демонстрировали (какие чувства?)

На этом этапе работы ведущий должен дать возможность высказаться всем желающим и способствовать тому, чтобы участники группы смогли раскрыться и проговорить свои истории.

Ведущий. Очень важно научиться отражать правильно те чувства, которые вам транслирует ребенок: те чувства, о которых он говорит, о которых молчит, но они проявляются в его настроении и поведении. Это относится как к приятным, так и к негативным переживаниям. Не менее важно сообщать ребенку о своих чувствах. Но как правильно это

делать? Как выбрать момент? Чувства – это реакция на какое-либо событие. В процессе общения с нами ежеминутно что-то происходит, поэтому не стоит говорить ребенку о каждом своем возникающем переживании. Однако когда при взаимодействии с ребенком у вас рождаются неприятные чувства, и возникают затруднения в общении, то следует назвать эти чувства, сообщить о том, какая ваша потребность или общее правило были нарушены, и показать другой способ коммуникации. В этом может помочь техника «Я – высказываний».

Сейчас я предлагаю Вам выполнить задание, которое содержит проблемные ситуации. Обратите внимание на то, что «Я – сообщения» (или Я – высказывание) имеют определенный алгоритм предъявления и помогают выразить свои чувства в максимально нейтральной форме, без назидания, обвинений, без вызывания у собеседника чувств обиды, стыда и т.п.

«Я – сообщение» состоит из:

- описания своих чувств по поводу чего-либо происходящего между вами и другим человеком;
- описания поведения вашего партнера;
- последствий для вас того, что происходит.

Далее (по необходимости) вы можете сообщить ребенку о том, чего вы от него ожидаете. Например, напомнить о правилах, которые существуют в вашем доме, если он их забыл или игнорирует.

Теперь поработайте в блокнотах самостоятельно над формулированием «Я – сообщений», запишите свои фразы. Но сначала пример.

Ребенок включил музыку слишком громко, а вы хотите почитать в тишине книгу. Ваше «Я – высказывание» могло бы быть следующим: «Я плохо себя чувствую, когда музыка, которую ты слушаешь, звучит слишком громко. Сейчас мне хочется в тишине дочитать книгу, т.к. завтра нужно вернуть ее в библиотеку, а я в шуме не смогу сосредоточиться на тексте. Я прошу тебя мне дать пару часов для чтения».

Работа в блокнотах.

1. Вы просите ребенка вынести мусор, а он этого не делает, каждый раз говорит вам: «Сейчас иду» и продолжает заниматься своими делами.

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

2. Ребенок отказывается завтракать и уже не первый день уходит в школу голодным.

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

3. Вы уехали в выходные на дачу, а ребенок привел в дом своих друзей, устроил вечеринку и не согласовал это с вами.

_____
_____
_____
_____
_____

4. Вы запретили ребенку играть в компьютерные игры, если он не сделал уроки на завтра, но он воспользовался вашим отсутствием и весь вечер играл, вместо того, чтобы делать домашнее задание.

_____
_____
_____
_____
_____

5. Ребенок требует, чтобы ему купили новую одежду, чтобы выглядеть модно в кругу своих друзей, но он отказывается помогать вам по дому.

_____
_____
_____
_____
_____

6. Подросток 15 лет впервые пришел домой с вечеринки нетрезвым. Ранее он никогда не употреблял спиртное, а сегодня позволил себе выпить немного вина за компанию с друзьями.

_____
_____
_____
_____
_____

7. Ребенок постоянно теряет свои вещи. Сегодня он снова потерял сменную обувь.

_____
_____
_____
_____
_____

8. Вы решили постирать вещи. Проверяя карманы джинсов, которые ребенок положил в стирку, вы обнаружили там зажигалку и сигареты. Ваш подросток ранее не имел вредных привычек.

_____
_____
_____
_____
_____

После индивидуального выполнения задания, *ведущий* предлагает обсудить формулировки при составлении «Я – высказываний». Варианты предложенных ответов всех участников тренинга анализируются, что позволяет группе закрепить правило удачного использования подобных словесных конструктов.

Задание 4. «Калоши счастья». Работа в блокнотах.

Ведущий. Предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Г.Х. Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те, надевая их, стали

счастливее. Калоши исполняли все желания того, кто в них ходил. Итак, я предлагаю вам представить, что именно вы обуты в эти калоши, и стать счастливым человеком.

В ваших блокнотах есть задание. Задача состоит в том, чтобы представить, что вы, надев эти калоши, попадаете в различные ситуации, а затем ищете позитивные выходы из создавшихся положений. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ в процессе индивидуальной работы, остальные участники игры помогут во время обсуждения задания в группе.

Пример. В стране объявлена эпидемия. Правительство приняло решение о введении различных мер предосторожности. Так, например, ввели обязательную самоизоляцию граждан. Вы со своими детьми вот уже второй месяц находитесь в небольшой квартире сутки напролет. Дети обучаются в режиме он-лайн, вы в таком же режиме работаете. *Вариант ответа.* Прекрасно! Наконец, появилась возможность быть вместе, ведь на это никогда не было времени, все время куда-то спешили, редко виделись, почти не разговаривали. Сейчас я стал проводить больше времени с детьми, узнал об их жизни, наблюдаю за тем, как они растут.

Работа в блокнотах.

1. Ваш ребенок-подросток влюбился без памяти. Стал прогуливать школу, снизилась успеваемость. Все свободное время он проводит со своей избранницей.

*Ответ:*_____

2. В середине учебного года вы узнаете, что у вашего ребенка куча «двоек»! Он и не собирается ничего делать для улучшения своей ситуации, надеется на то, что вы все возьмете в свои руки и поможете справиться с проблемой. Он и раньше плохо учился, но вам удавалось смягчить ситуацию, т.к. вы умеете вести переговоры с администрацией школы и учителями.

*Ответ:*_____

3. Ваш ребенок сообщил вам, что не собирается заканчивать 11 классов, как планировал раньше. Он не станет поступать в ВУЗ и тратить зря 5 лет жизни. Он не хочет быть банкиром. И ему вообще не важно, что вы уже все решили за него. По стопам отца ему совершенно не интересно идти. Он хочет с другом пойти в училище и стать автослесарем.

*Ответ:*_____

4. Ваш ребенок категорически отказывается помогать вам по хозяйству. Ведет себя, как потребитель. Ваши просьбы игнорирует.

*Ответ:*_____

_____
_____

5. Ваша несовершеннолетняя дочь стала общаться с компанией, в которой много ребят старше 18 лет. Один из них довольно часто стал ее провожать домой и сопровождать на кружки и в школу. Парень скоро пойдет в армию, после школы решил не поступать в ВУЗ, а пока коротает время до призыва с друзьями и вашей девочкой.

Ответ:_____
_____
_____
_____

6. Ваш сын стал вести себя странно. Ваши попытки поговорить игнорирует, говорит, что уже взрослый, и требует свободы.

Ответ:_____
_____
_____
_____

7. Вы всю ночь до утра искали свою дочь. Обзвонили всех ее друзей, больницы и морги, ездили на машине по ближайшим улицам и барам. Никаких следов не нашли. Вы места себе не находите. Ваша дочь позвонила утром и сказала, что не знает, где она находится, т.к. ее знакомые ребята вчера подвозили ее домой после клубной дискотеки, в машине они что-то выпили, а потом она ничего не помнит. Сейчас ребята спят в машине, а она проснулась, и у нее не получается их разбудить. Денег у нее нет. Окрестности она не узнает. Вокруг только поле и дорога. Телефон скоро разрядится. Она плачет, и ей страшно.

Ответ:_____
_____
_____
_____

Ответы участников обсуждаются в группе. В ходе обсуждения под руководством специалиста родители приобретают опыт рассмотрения события с разных сторон и нахождения позитивных аспектов.

Задание 5. «Психологические драмы взаимодействия с детьми» (Е.В. Сидоренко)

Ведущий: Часто бывает так, что маленькие трагедии, связанные с недопониманием в общении с другим человеком, с неумением быть с ним созвучным, приводят к разладу в отношениях, к конфликтам и погружению в негативные переживания. Случается такое тогда, когда мы игнорируем того, кто рядом, забываем отслеживать собственные чувства и действия, перестаем быть осознающими субъектами.

Специалист в области психологического тренинга Е.В. Сидоренко приводит ряд индивидуальных параметров личности родителей, способствующих нормальному взаимодействию с детьми. К ним относятся эмпатия по отношению к ребенку, любовь и интерес к детям, отношение к детям как равным. Осознанность позволяет родителю адекватно и непредвзято проживать любые ситуации, даже наполненные тяжелыми чувствами. Сегодня мы поговорим об ошибках, которые чаще всего совершаем.

Е.В. Сидоренко выделяет индивидуальные факторы, затрудняющие взаимодействие родителей и детей. Разберем примеры, а затем вы поработаете самостоятельно в рабочих блокнотах.

Примеры.

1. ***Несовпадение фаз переживания*** события (несовпадение фаз радости и огорчений).

Гуляет семья в зоопарке. Долго туда собирались, ребенок ждал этой поездки. Наконец, все сложилось, приехали. Родитель счастлив, что сдержал обещание, что погода удалась, что народу немного, что можно рассмотреть всех животных и сфотографироваться. Но реакция ребенка, увы, противоположная. Он устал, пока ехали, он хочет пить, ноет, зацепился за ограду и порвал куртку, его не радуют новые впечатления. Он хочет домой. Радость родителя тускнеет под напором печали ребенка. На обратном пути обиженный, сердитый и уставший родитель наблюдает, как у ребенка на глазах меняется настроение. И вот мальчик уже смеется и весело играет с пареньком, который сидит рядом с ними в электричке. Кажется, что он уже забыл о том, что поездка в зоопарк не удалась. И только родитель никак не может успокоиться. Выходной день, единственный, и так бездарно пропал.

2. ***Несовпадение причин переживания*** *(смыслов).*

В чужой радости мы ощущаем предательство по отношению к себе, к святому чувству справедливости! Однажды человек возвращался в автобусе домой. Он ехал один. У него было тяжело на душе. Несколько месяцев назад он похоронил своего сына, который умер от тяжелой болезни. Он никак не мог привыкнуть к мысли, что можно и нужно жить дальше. Он не знал, как... В душе была пустота, а в глазах стояли слезы горечи.

Вдруг в автобус забежали подростки. Они весело смеялись, шутили, громко разговаривали и были очень счастливы. Мужчина просто не мог смотреть на них. В голове звучала одна мысль: «Как это возможно? Моего сына уже нет. Во мне все кричит от боли! Как эти пацаны могут смеяться, веселиться! У них нет на это права, это несправедливо».

Мужчина вышел из автобуса.

3. ***Несовпадение предмета переживания.***

Взрослого человека радуют одни процессы (лежать на диване и смотреть футбол, выращивать огуречную рассаду), и он хочет, чтобы ребенок испытывал то же самое чувство от этого же дела. А ребенка радует что-то другое (катание на велосипеде, клубная тусовка, просмотр новых видеороликов в интернете). Отсутствие общих интересов родителя и ребенка отдаляют их друг от друга. Так, любящий чтение родитель не понимает сына, который не берет в руки книгу.

Работа в блокнотах.

Ведущий: прочитайте задания и определите, о каких несовпадениях идет речь в задании. Запишите свои ответы.

1. Свадьба. Родители невесты счастливы! Удачный выбор. Жених богат, имеет бизнес, дом, участок земли под строительство, молод и хорош собой. К тому же – единственный сын состоятельных родителей. Любят молодые друг друга, это сразу видно. Родители жениха – в печали. Взял девку в жены не по статусу. Лимитчица. За душой ни гроша. Ни с кем не посоветовался. Окрутила его, дурака, а он и рад. Мать места себе не находит, а сын счастлив. Эгоист! Вот так растишь ребенка, а он такую свинью подложит, что не знаешь, куда бежать._____

2. Родители собираются выйти на прогулку со своими детьми. Дети уже радуются. Они так любят гулять! А родители озабочены сборами, боятся что-то забыть, упустить важное. По ходу сборов родители делают замечания детям, чтоб убрали из прохода игрушки, встали тихо у двери и не мешали собираться, проверили свои рюкзаки. У детей от долгих сборов и замечаний настроение портится, они начинают нервничать и задевать друг друга. В конце концов, дерутся и плачут. Родители выталкивают их на улицу и выхо-

дят сами. Теперь у родителей настроение улучшилось. Они вышли, ничего не забыли и могут расслабиться, а вот дети уже на прогулку идут насупившись.

---

3. Ребенок приглашает папу поиграть с ним в машинки. А отец пару минут поиграл и заскучал. Начинает уговаривать сына поиграть самостоятельно или с братом. Но мальчик хочет играть с отцом. И мама настаивает на том, что папа должен уделить время ребенку. «Займи его чем-нибудь! Он скучает! Он редко тебя видит!» Тогда отец, чтоб избавиться от надоевшей игры в машинки, предлагает почитать книжку сыну. Достает из стопки первую попавшуюся книгу и начинает читать вслух. Мальчик не хочет слушать книгу. Ему неинтересно. Оба раздражены.

Ведущий: заслушивает, обсуждает работу, называет правильные ответы. (1 – несовпадение смыслов; 2 – несовпадение фаз; 3 – несовпадение предмета).

В завершение задания предлагает ознакомиться с правилами проживания эмоций, давая необходимые пояснения и комментарии.

ПРАВИЛА проживания чувств

1. Разрешить чувствам быть. Не подавлять их, а принять. Помнить, что эмоции проживаются через тело, их нельзя загонять внутрь себя. Если эмоции «застревают» в теле, то это чревато серьезными последствиями для здоровья. Перестать бояться сильных чувств (гнева, обиды, вины, страха).

2. Искать причины своих переживаний, находясь в спокойном состоянии, после того, как смогли прожить эмоцию.

3. Перевести энергию эмоций в энергию движения. Совершать энергичные топающие, хлопающие движения, танцевать, бегать, плавать, маршировать, заниматься спортом, ходить.

4. Можно кричать. Просто выдыхать через рот со звуком «АААААААА!!!!» Или слово «НЕТ!» До ощущения пустоты в теле. Кричать только расслабленным горлом, иначе сорвется голос.

5. Выговариваться в безопасном месте столько раз, сколько нужно, пока не полегчает.

6. Делать массаж и получать спа – процедуры.

7. Заниматься дыхательной гимнастикой.

8. Научиться медитации.

9. Бить свернутым полотенцем по подушке или по дивану пока не почувствуете облегчение.

10. Молиться (для тех, кто верует).

11. Оздоравливать отношения. Работать над собой.

12. Посещать парк аттракционов. Кататься на горках, кричать вдоволь на вышках со свободным падением.

13. Заниматься в кружке хорового пения или индивидуально петь дома. Ходить в караоке-клубы.

14. Можно плакать.

15. Писать письма себе и описывать свое состояние. Выливать на бумагу свои переживания.

16. Использовать методику «Анкета радикального прощения».

17. Заняться уборкой дома – вывести эмоции в русло физической нагрузки.

18. Заняться смехотерапией.

19. Гулять.

20. Заняться рукоделием или любым другим творчеством.

21. Не думать, а чувствовать. Не путать мысли с чувствами. Отделять эмоции от черт характера и претензий к миру.

22. Избегать деструктивных способов разрядки (сваливать на других свой негатив или копить в себе; хамить, оскорблять, запугивать, драться, троллить; заедать или запивать свои обиды; взять привычку ссориться и доказывать свою правоту; перекладывать ответственность за то, что с вами происходит, на другого; манипулировать другим человеком, шантажировать; подавлять; портить вещи и разрушать все вокруг; избегать, уходить от эмоции; мстить; тратить бездумно деньги, чтоб успокоиться и порадовать себя; жаловаться на свою жизнь, на супругов и детей друзьям и коллегам).

Задание 6. «Незаконченные предложения». Работа в блокнотах.

Ведущий. Предлагаю вам поработать в блокнотах. Необходимо прочитать предложения и закончить их по своему разумению.

Часть 1.

1. Ребенок мне дан, чтобы исполнить

_____

_____

2. Ребенок мне дан, чтобы понять

_____

_____

3. Ребенок мне дан, чтобы делиться

_____

_____

4. Ребенок мне дан, чтобы научиться

_____

_____

5. Ребенок мне дан, чтобы почувствовать

_____

_____

6. Ребенок мне дан, чтобы исправить в себе

_____

_____

7. Ребенок мне дан, чтобы разрешить себе

_____

_____

Часть 2.

1. Ребенку даны родители, чтобы он исполнил

_____

_____

2. Ребенку мне даны родители, чтобы он понял

_____

_____

3. Ребенку даны родители, чтобы он научился делиться

_____

_____

4. Ребенку даны родители, чтобы он мог научиться

_____

_____

5. Ребенку даны родители, чтобы он мог почувствовать

_____

_____

6. Ребенку даны родители, чтобы он мог исправить в себе

_____

_____

7. Ребенку даны родители, чтобы он мог разрешить себе

_____

_____

Ведущий. Приглашает каждого желающего в группе высказаться по итогам работы на занятии. Что чувствовал? Что удалось узнать или понять о себе? Как вы чувствовали себя в группе? Что было в сегодняшнем занятии самым сложным? Что больше всего запомнилось вам сегодня на занятии?

Домашнее задание.

1. Подумать и написать, какие правила проживания эмоций вам удалось использовать дома (с учетом реальной ситуации), а что из этого перечня вы хотели бы взять на вооружение, но пока не получилось это сделать?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Опишите ситуации, которые случались в вашей жизни и могли бы стать иллюстрациями к заданию № 5.

1._____

_____

_____

_____

_____

2._____

_____

_____

_____

_____

3._____

_____

_____

4. Изучите алгоритм методики «Анкета радикального прощения». Поработайте с ним самостоятельно.

Занятие 4. Личность, черты и типы, темперамент и характер, акцентуации.

Теоретический блок.

Люди существенно различаются между собой по особенностям личности. Существуют разные представления о том, что такое личность. Термин «личность» происходит от русских слов «личина», «лицо» и латинского «persona» – маска. Мы можем понимать под личностью систему черт или устойчивых способов реагирования человека в различных типах ситуаций.

Черта личности – это устойчивый способ реагирования человека в определенном типе ситуаций:

- привычный, приобретенный в процессе формирования жизненного опыта под влиянием различных биологических и социальных факторов,
- выражающийся в способности действовать определенным образом, управлять своим поведением и состоянием, устанавливать и поддерживать контакты,
- проявляющийся как во внешних поступках, так и во внутренних представлениях и эмоциональных переживаниях,
- реализующийся в ситуациях выбора, перемен, угрозы, препятствий, контактов, контроля, конфликтов, труда, учебы и других биологически и социально значимых обстоятельств.

Примеры черт личности:

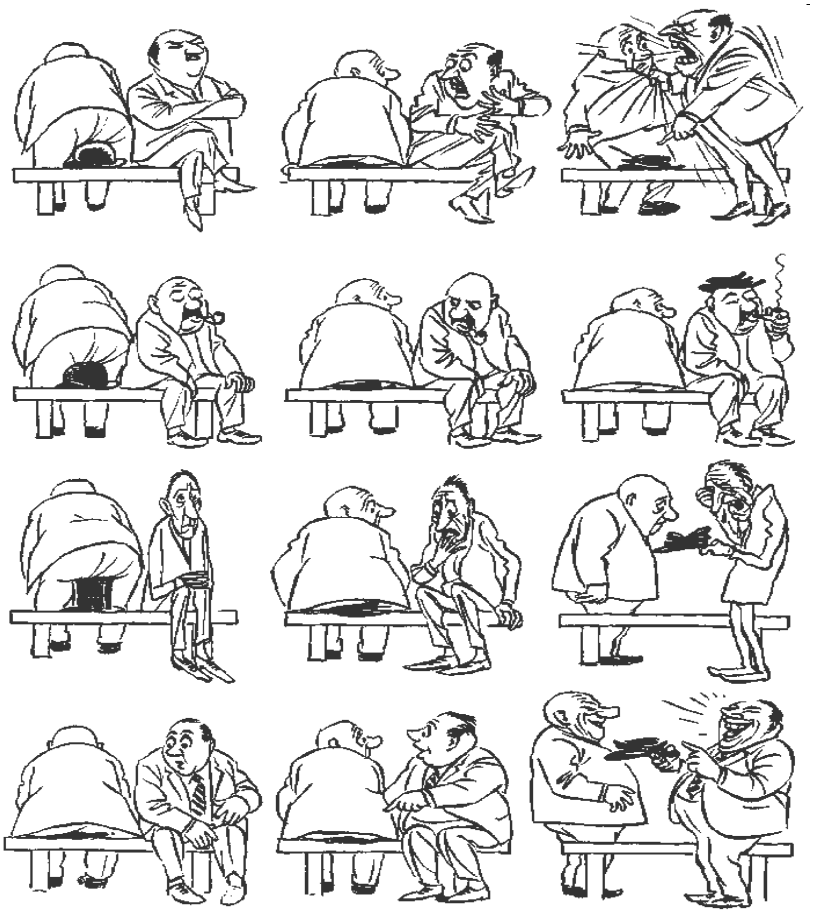
- Общительность – способность устанавливать и поддерживать отношения с другими людьми в ситуациях контактов
- Замкнутость – способность ограничивать круг своих контактов
- Решительность – способность быстро принимать решения в ситуациях выбора
- Мнительность – способность сомневаться в процессе принятия решения
- Ответственность – способность выполнять обязанности и отвечать за свои действия в ситуациях нравственного выбора
- Тревожность – способность испытывать чувство страха в ситуациях реальной или воображаемой угрозы
- Агрессивность – способность нападать, разрушать и причинять ущерб в ситуациях препятствия

В психологии принято делить черты личности на черты темперамента и характера.

Черты темперамента	Черты характера
Наиболее устойчивы	Относительно устойчивы
В значительной мере биологически обусловлены, созревают	Обусловлены социальными факторами и воспитанием
Проявляются в широких классах ситуаций, при любых препятствиях, переменах, угрозах, выборе решения независимо от содержания.	Проявляются в процессе человеческой деятельности и взаимодействия, в частности, в контакте, соревновании, принуждении, нравственном выборе, преодолении препятствий, трудовой, учебной и игровой деятельности
Определяют силу, скорость, постоянство, эмоциональный фон реагирования	Определяют отношения к себе, другим, различным занятиям, вещам и т.д.
Примеры черт темперамента: • Жизнерадостность – склонность к подавленному настроению • Импульсивность – склонность сомневаться и колебатьсяв процессе принятия решения • Эмоциональная стабильность – неустойчивость настроения • Гибкость – жесткость привычных стереотипов поведения, мышления и переживаний • Экстраверсия - интроверсия	Примеры черт характера: • Общительность - замкнутость • Стремление к доминированию - подчинению • Самостоятельность – зависимость • Демонстративность - скромность • Ответственность – необязательность • Настойчивость • Трудолюбие • Любознательность • Аккуратность

Черты темперамента сложно изменить, исправить, они характеризуют, какова личность человека от природы. Черты темперамента следует учитывать в процессе общения, воспитания и обучения. В психологии часто выделяют следующие типы темперамента:

- Сангвиник – веселый, гибкий, подвижный, общительный
- Флегматик – сдержанный, медлительный, инертный
- Холерик – быстрый, решительный, вспыльчивый
- Меланхолик – чувствительный, застенчивый, ранимый



В то же время, черты характера есть возможность сформировать и иногда даже переделать, хотя на это может потребоваться много времени и сил.
Люди различаются по степени выраженности черт личности. Если соответствующий черте способ реагирования встречается часто, такую черту мы можем считать сильно выраженной, и наоборот, редко встречающийся способ реагирования указывает на слабую выраженность соответствующей черты. Степень выраженности черт личности определяет адаптационные возможности человека. В зависимости от степени выраженности черт мы можем говорить о личностях не акцентуированных, акцентуированных и психопатических.

Не акцентуированные личности	Акцентуированные личности	Психопатические личности
Разные черты выражены примерно одинаково	Одна или несколько черт выражены значительно сильнее других	Одна или несколько черт выражены чрезмерно
Ведут себя по-разному в зависимости от ситуации	В большинстве случаев ведут себя в соответствии со своими привычками	Не могут отказаться от привычных способов реагирования
Легко приспосабливаются к различным ситуациям	Могут испытывать затруднения в крайних, экстремальных, критических ситуациях	Испытывают затруднения в обычных повседневных ситуациях. Где бы они не находились, что бы не делали, с кем бы не общались, им трудно, и с ними трудно.
Редко испытывают болезненные переживания	Редко испытывают болезненные переживания	Часто испытывают болезненные переживания, проявляют тревогу, депрессию, агрессию, страдают и вынуждают страдать других
Меняются и развиваются	Могут меняться и развиваться	Сформировавшись, перестают меняться и развиваться на протяжении десятков лет или даже всей жизни
Не ограничены в выборе сферы деятельности и круга контактов	Рекомендуется выбор сферы деятельности и круга контактов в зависимости от типа акцентуации	В любой сфере деятельности и круге контактов могут создавать проблемы
Составляют примерно 30-35%	Составляют примерно 60-65%	Составляют, как правило, до 5%

В настоящее время в психиатрии психопатии называются расстройствами личности. Люди, страдающие расстройствами личности, нуждаются в лечении, однако современные лекарственные препараты и психотерапия, к сожалению, мало эффективны при лечении расстройств личности. Акцентуации же личности могут рассматриваться не как пограничные состояния между нормой и патологией, а как вариант нормальной личности, поскольку, во-первых, акцентуированных личностей большинство, во-вторых, они могут меняться и развиваться, в-третьих, они могут адаптироваться к повседневной жизни.

В зависимости от того, какие черты личности являются наиболее выраженными, мы можем говорить о различных типах акцентуаций. Например, мы можем выделить следующие типы акцентуаций личности:

1. Чувствительный
2. Подавленный
3. Демонстративный
4. Возбудимый
5. Упрямый
6. Педантичный
7. Замкнутый
8. Жизнерадостный

Каждый тип акцентуации может характеризоваться отличительными особенностями, тем, какие черты личности ему приписывают окружающие, к чему люди этого типа стремятся в первую очередь, в каких ситуациях они испытывают наибольшие затруднения, как они реагируют в этих ситуациях, какие чувства испытывают чаще всего, что они умеют делать

лучше всего, а также, профессии каких типов: человек-человек, человек-техника, человек-информация, человек-искусство или человек-природа им можно рекомендовать и не рекомендовать.

Типы акцентуаций личности

№	Отличается	Может восприниматься окружающими как	Стремится	Испытывает стресс в ситуациях	Реагирует на стресс	Часто испытывает чувства	Характеризуется способностями	Рекомендуются профессии типа	Не рекомендуются профессии типа
1	Повышенной чувствительностью, утомляемостью, озабоченностью своим состоянием	Склонный к ипохондрии, раздражительный	К покою и отдыху	Физических, умственных и эмоциональных перегрузок	Уходом в болезнь, жалобами на состояние здоровья	Слабости, усталости	Воспринимать слабые сигналы и раздражители	Искусство	Человек, техника, природа
2	Подавленным настроением, сниженным уровнем побуждений, ограничением интересов, пессимистической оценкой перспектив, повышенной требовательностью к себе, недооценкой своей значимости	Грустный, озабоченный, добросовестный, преданный	Быть кому-то нужным, уступать другим	Разрыва привязанностей, утраты, ошибок и неудач	Агрессией, направленной на себя, критикой и обвинением в свой адрес	Печали, вины, разочарования	Принимать ответственность на себя, оказывать помощь другим, подчиняться	Техника, информация, природа	
3	Быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и прекращения чувств, зависимостью поведения от текущих переживаний	Артистичный, склонный к притворству, капризный	Привлекать внимание окружающих	Безразличного отношения со стороны других людей	Демонстративным поведением, ориентацией на внешний эффект	Выражаемые напоказ	Нравиться окружающим, производить впечатление	Человек, искусство	Техника, информация, природа
4	Большой силой влечений и чувств, склонностью к быстрой разрядке напряжения, игнорированием общепринятых правил и норм поведения, пренебрежением последствиями своих действий	Импульсивный, несдержанный, вспыльчивый, необязательный	К немедленному удовлетворению своих потребностей	Препятствий, продолжительного ожидания	Агрессией, направленной на окружающих, обвинением других людей	Раздражения, гнева	Действовать быстро, не раздумывая, нападать на противника, соперничать	Техника, искусство, природа	Человек, информация
5	Длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, накоплением напряжения, подозрительным отношением к другим, озабоченностью своим престижем	Мелочный, упрямый, самолюбивый	К постоянству ситуации, превосходству и власти	Чередования успехов и неудач, успехов других, критики в свой адрес	Критикой окружающих	Обиды, унижения, враждебности	Преодолевать препятствии, противостоять чужому влиянию, предъявлять требования к другим	Техника, информация, природа	Человек

6	Неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных последствий, стремлением предвидеть даже маловероятные возможности	Нерешительный, мнительный, осторожный, предусмотрительный	К безопасности и защите	Угрозы, новизны, неопределенности, дефицита информации или времени	Избеганием неудач, предпочтением знакомых и привычных ситуаций, стремлением оправдываться	Беспокойства, тревоги, страха	К предварительному обдумыванию, соблюдению порядка и точности, сдерживанию чувств, выполнению однообразной деятельности	Техника, информация, природа	
7	Затруднениями в понимании окружающих и выражении своих чувств, необычностью поведения и переживаний, своеобразием суждений, формальным характером или избирательностью контактов	Замкнутый, холодный в общении, странный	К уединению, дистанции с окружающими	Непосредственного эмоционального общения, вынужденной близости	Уходом в себя, фантазированием, избеганием социального взаимодействия	Одиночества	Оригинально мыслить, решать нестандартные задачи, проявлять изобретательность, богатое воображение	Техника, информация, природа	Человек
8	Приподнятым настроением, оптимизмом, разнообразием интересов, большим количеством планов, переоценкой своих возможностей, повышенной отвлекаемостью, широкими и поверхностными контактами	Веселый, непринужденный в общении, беззаботный, беспечный	К активной деятельности, контактам и переменам	Однообразия, ограничения свободы, принуждений и запретов	Вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием затруднений, отрицанием своей и чужой вины	Радости, удовольствия	Постоянно действовать, легко приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, знакомиться и поддерживать контакты с широким кругом людей	Человек, искусство	Техника, информация, природа

АНКЕТА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

ИНСТРУКЦИЯ. Эта анкета предназначена для определения особенностей Вашего характера. Каждая из девяти строчек содержит одно незаконченное предложение и восемь возможных вариантов его завершения. Для каждого предложения выберите, пожалуйста, ОДИН, ДВА или ТРИ варианта его завершения, которые в наибольшей степени соответствуют Вашему представлению о себе, и отметьте клеточки, соответствующие этим вариантам.

Незаконченные предложения	Варианты завершений							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Вы отличаетесь	☐ Повышенной чувствительностью	☐ Склонностью к пониженному настроению	☐ Переменчивостью настроения	☐ Большой силой чувств и влечений	☐ Длительностью переживаний	☐ Сдержанностью чувств	☐ Скрытностью своих подлинных переживаний	☐ Приподнятым настроением
2. Вы часто	☐ Испытываете болезненные ощущения	☐ Критикуете себя	☐ Стараетесь показать себя	☐ Испытываете чувство раздражения	☐ Бываете упрямыми	☐ Сомневаетесь при выборе решения	☐ Ограничиваете свои контакты с окружающими	☐ Легко увлекаетесь новым
3. Вы озабочены	☐ Своим здоровьем	☐ Собственной самооценкой	☐ Недостатком внимания окружающих	☐ Всевозможными препятствиями	☐ Уважением и признанием со стороны других	☐ Возможными неудачами	☐ Проблемами взаимопонимания	☐ Процессом деятельности
4. Вы стремитесь	☐ К отдыху	☐ Соответствовать требованиям окружающих	☐ Вызвать интерес к себе	☐ К немедленному достижению желаемого	☐ К превосходству и первенству	☐ К безопасности	☐ Держаться в некотором уединении	☐ К переменам
5. Вам бывает трудно в ситуациях	☐ Высоких нагрузок	☐ Разрыва привязанностей	☐ Когда Вас не замечают	☐ Вынужденного ожидания	☐ Когда Вас пытаются унизить	☐ Угрозы, недостатка информации или времени	☐ Вынужденного неформального общения	☐ Большого количества запретов
6. Вы способны	☐ Анализировать состояние своего организма	☐ Жертвовать своими интересами	☐ Нравиться себе и окружающим	☐ Действовать быстро, не раздумывая	☐ Преодолевать большое количество препятствий	☐ Предварительно все обдумывать	☐ К воображению и фантазии	☐ Активно действовать
7.Часто Вы	☐ Чувствуете усталость и слабость	☐ Испытываете печаль	☐ Демонстрируете свои чувства	☐ Не сдерживаете себя	☐ Не слишком доверяете другим	☐ Тревожитесь и испытываете неуверенность	☐ Испытываете чувство одиночества	☐ Радуетесь и веселитесь
8. Вы умеете	☐ Замечать слабые сигналы	☐ Принимать ответственность на себя	☐ Производить впечатление	☐ Атаковать противника, разрушать препятствия	☐ Предъявлять требования к окружающим	☐ Соблюдать порядок и точность	☐ Сосредоточиться на своих мыслях	☐ Поддерживать широкий круг контактов
9. Ваше поведение подобно	☐ Небольшой речке с низкими берегами	☐ Очень глубокой реке с медленным течением	☐ Извилистой речке с крутыми берегами	☐ Стремительному и бурному горному потоку	☐ Широкой полноводной реке	☐ Разветвленной реке с большим количеством протоков и островов	☐ Подземной реке или озеру	☐ Быстрой и шумной речке

Для того, чтобы уточнить свое представление о своей личности, Вы можете заполнить Анкету самооценки личности. Для того, чтобы проанализировать свои результаты, следует по каждому из 8 столбиков с вариантами завершения предложений подсчитать сумму отмеченных вариантов и записать ее под соответствующим столбиком. Эта сумма может составлять от 0 до 9 баллов и будет характеризовать степень выраженности черт данного типа акцентуации личности. Чем больше баллов Вы получите по данному столбику, тем более выражены у Вас черты данного типа акцентуации.

В том случае, если Вы находите в себе преимущественно черты одного или двух типов, вероятно, Вы являетесь акцентуированной личностью. Если два выявленных у Вас типа акцентуации кажутся противоречащими друг другу, несовместимыми, наиболее вероятно это значит, что Вы меняетесь, то есть, черты одного типа акцентуации постепенно сглаживаются и уступают место чертам другого типа. Черты характера и даже тип акцентуации могут меняться в течение жизни, хотя это происходит медленно и нечасто. Если Вы обнаруживаете черты трех и более типов, то скорее всего, Вы – не акцентуированная личность. Человек не может быть акцентуированным по трем и более типам сразу.

Личность человека формируется в зависимости от большого количества биологических и социальных факторов, к которым можно отнести:

- Наследственные особенности
- Состояние здоровья
- Тип телосложения
- Свойства нервной системы
- Пол
- Возраст
- Воспитание
- Социальные факторы
- Индивидуальный жизненный опыт
- Самовоспитание.

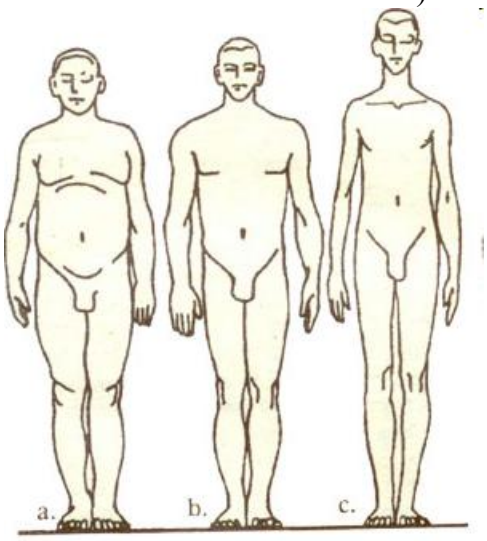
Наследственные особенности определяют возможные варианты развития личности. У одних людей количество таких вариантов может быть достаточно большим, у других ограничено. Какой из этих вариантов развития личности будет реализован, зависит от внешних факторов. Влияние наследственных особенностей на развитие личности доказывается тем фактом, что монозиготные (однояйцевые) близнецы, идентичные по своему генотипу, более сходны по чертам темперамента по сравнению с гетерозиготными (разнояйцевыми). То есть, чем больше какая-либо черта темперамента, например, импульсивность, выражена у одного монозиготного близнеца, тем больше она выражена и у другого монозиготного близнеца, который является его генетической копией. У гетерозиготных близнецов, не одинаковых генетически, могут быть самые разные комбинации степени выраженности черт темперамента. Кстати, специалистами были выявлены гены, усиливающие дефицит внимания и гиперактивность, ригидность мышления и консервативность, склонность к суицидам, алкогольную и наркотическую зависимость, чувство голода.

На развитие личности могут оказывать влияние такие заболевания, как:

- Алкогольная и наркотическая зависимость
- Гормональные расстройства
- Болезни головного мозга
- Травмы, опухоли, инфекции, интоксикации, нарушения кровообращения
- Некоторые внутренние болезни, такие как стенокардия, инфаркт миокарда, а также язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. В частности, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы оказался связан так называемый коронарный или ишемический тип личности: стремление к достижениям, соперничеству, торопливость, чувство недостатка времени, нетерпеливость, агрессивность, напряжение мышц. А с язвенными заболеваниями связан язвенный тип личности: повышенная чувствительность к

критике, обидам, выражению нелюбви, зависимость, страх быть покинутым, непринятие себя, чрезмерная ориентация на нормативность поведения, подавление агрессии.
Конституциональная теория личности свидетельствует о том, что люди разного типа телосложения часто различаются по своим психологическим особенностям. Так:

- Люди невысокие и полные (пикнический тип телосложения) часто стремятся к комфорту, общительны и дружелюбны.
- Люди с развитой мускулатурой, широкими плечами (атлетический тип телосложения) часто стремятся к физическим нагрузкам, доминированию, риску, уверены в себе, агрессивны.
- Люди высокие, худощавые, с узкими плечами и длинными конечностями (астенический тип телосложения) часто склонны к размышлению, уединению, мечтательны.



В физиологии высшей нервной деятельности были описаны такие свойства нервной системы, как сила, подвижность и уравновешенность, различные комбинации которых приводят к формированию разных типов темперамента. Представителям разных типов темперамента присущи разные свойства нервной системы:

- Сангвиники - сила, подвижность, уравновешенность нервной системы.
- Флегматики - сила, инертность, уравновешенность нервной системы.
- Холерики - сила, неуравновешенность нервной системы.
- Меланхолики - слабость нервной системы.

В психологии были выявлены черты личности, более выраженные среди мужчин (маскулинные черты) и среди женщин (фемининные черты). В частности, мужчины чаще характеризуются такими чертами, как стремление к превосходству, конкуренции, демонстрация силы, агрессивность, грубость, уверенность в себе, предприимчивость, непринужденность, интерес к науке, технике и спорту. Женщины чаще характеризуются следующими чертами: чувствительность, стремление к близости, склонность к рефлексии, торможение агрессивных импульсов, миролюбие, воображение, артистические наклонности, интерес к искусству. Более современная теория гендерной психологии, разработанная американским психологом Сандрой Бем, говорит, что в личности человека в разных пропорциях могут быть представлены маскулинные и фемининные черты. Так называемые андрогинные личности в зависимости от ситуации могут вести себя в соответствии как с мужскими, так и с женскими моделями поведения, в обычной жизни они могут быть душевными, заботливыми и ответственными, а в жестких критических ситуациях вести себя агрессивно. У других людей могут преобладать либо мужские, либо женские черты. Наконец, некоторые люди не усвоили ни взрослой мужской, ни взрослой женской модели поведения, они ведут себя как инфантильные дети.

Личность человека может меняться с возрастом. Существуют возрастные кризисы в развитии личности, которые проявляются в негативизме, упрямстве и борьбе за независимость: кризис 3 лет, кризис 7 лет, кризис 12-14 лет. Известно, что процент акцентуированных личностей среди подростков и пожилых людей выше, чем среди людей зрелого возраста. Кроме того, следует знать, что возбудимый тип акцентуации чаще встречается в подростковом возрасте, а в более старшем возрасте часто сглаживается или сменяется другими типами.

Наиболее важным фактором формирования личности представляется воспитание, о котором мы специально и подробно поговорим на следующем занятии.

А пока следует сказать, что на формирование личности влияют различные социальные факторы: экономические, политические, идеологические, юридические, культурные, нравственные, религиозные, национальные, профессиональные, корпоративные, семейные, которые определяют различные ценности, образцы, идеалы, нормы, запреты, правила, традиции, моду. Например, мы можем говорить о так называемом национальном или профессиональном характере.

Среди представителей любой национальности есть представители всех типов акцентуации, но один или несколько могут встречаться чаще других, и именно такие типы и называют национальным характером. Так среди народов северной Европы, таких как шведы, немцы или датчане, особенно часто встречаются представители педантичного типа акцентуации. Среди народов южной Европы более часто встречаются люди возбудимого типа. Североамериканские Соединенные Штаты в составе своего населения имеют большое количество эмигрантов и их потомков, которые чаще всего характеризуются выраженностью черт жизнерадостного типа личности, который не склонен к глубоким привязанностям и стремится к переменам. А среди японцев очень часто наблюдаются люди подавленного типа акцентуации. Население России очень разнородно, объединяет потомков восточных славян, скандинавских викингов, византийских греков и восточных кочевых племен. Среди россиян более часто встречаются люди подавленного, возбудимого, застревающего и жизнерадостного типов акцентуаций.

Представители различных профессий также могут отличаться ведущими чертами личности. Например, среди компьютерщиков и других специалистов в области информационных технологий чаще других находятся люди педантичного и замкнутого типов акцентуаций, юристы часто бывают застревающими личностями. А вот среди школьных учителей чаще можно встретить людей демонстративного, застревающего и жизнерадостного типа, остальные типы в школе долго не выживают. Почему профессиональная принадлежность человека влияет на его личность? Во-первых, профессиональные привычки человека могут стать чертами его личности. Во-вторых, в профессию изначально могут приходить люди разных типов, но люди, не обладающие требуемыми в профессии качествами, постепенно отсеиваются, и остаются, главным образом, наиболее пригодные, таким образом происходит естественный, а иногда и искусственный профессиональный отбор людей определенных типов акцентуаций.

Социальное окружение и средства массовой информации в значительной степени сказываются на представлениях, отношениях и поведении людей. Позитивное влияние на личность могут оказывать такие общественные события и процессы, как развитие, созидание, достижения, победы, благосостояние, стабильность, социальная защита, свобода, контакты. В то же время, такие неблагоприятные события как конфликты, войны, революции, репрессии, террор, разруха, лишения, кризисы, катастрофы, поражения, миграции, финансовые долги и кредиты могут быть источником травмирующих переживаний и болезненных изменений личности.

Индивидуальный жизненны опыт, влияющий на развитие личности, включает в себя:

- условия и образ жизни – род занятий, круг контактов, социальные роли, семейное положение, наличие детей, место жительства,

- позитивные и негативные события – с одной стороны, достижения, награды, встречи, создание семьи, рождение детей, переезды, с другой стороны, наказания, утраты, смерть, конфликты, разводы, разлучение, насилие, потери работы, имущества, болезни.

Наконец, нельзя отрицать возможности самовоспитания в развитии личности. В частности, некоторые люди, отличающиеся достаточно хорошим пониманием себя, неудовлетворённостью собой и настойчивостью способны поставить перед собой цель формирования определенных качеств личности и способностей и эффективно действовать в направлении достижения этой цели.

Необходимые материалы. Печатные рабочие блокноты; листы бумаги для рисования на каждого участника, простые карандаши; тексты: шуточные описания типов темперамента, задачи для определения типа.

Задание 1. Приветствие. «Походи в чужих башмаках».

Ведущий. Здравствуйте! В начале занятия я предлагаю вам игру. Разделитесь на 2 группы.

Задача 1. Одна группа будет лилипутами, а другая – великанами. Те, кто играет роли лилипутов, будут во время выполнения задания двигаться на корточках, вприсядку, тогда обычные люди станут для тех, кто присел, великанами и будут ходить среди лилипутов. Начинайте двигаться по аудитории и выполнять несложные задания.

Поздоровайтесь за руку с каждым участником группы. Помните, что это в условиях нашей задачи будет сделать нелегко, т.к. вы все сейчас очень отличаетесь по росту. Не обделяйте никого своим вниманием. Во время рукопожатия искренне пожелайте друг другу здоровья и всего самого лучшего. Теперь поменяйтесь ролями. Попробуйте поиграть друг с другом в ладошки. По такой инструкции: хлопок в ладоши (каждый отдельно), затем правыми руками соприкоснуться ладонями, после снова делать хлопок, потом левыми руками коснуться ладони друг друга, затем снова хлопок, и обеими руками (ладонями) соприкоснуться друг с другом. После медленного тренировочного этапа пробуйте ускорить свой темп в этом задании.

Задача 2. Теперь те, кто был великанами, будут играть роли «слепых», а те, кто был лилипутами, будут у «слепых» – поводырями. Теперь вы все люди, чей рост соответствует обычным человеческим параметрам. Вы все слышите, понимаете, можете двигаться. Но никому на данном этапе нельзя разговаривать, все упражнение будет выполняться в режиме тишины. Встаньте парами. Играющий роль «слепого» закроет глаза и до конца задания будет передвигаться с помощью поводыря с закрытыми глазами. Второй (зрячий) встанет за спиной «слепого», возьмет его за плечи и будет водить по залу, создавая безопасное пространство, оберегая его от столкновений и падения. Потом вы поменяетесь местами в паре и проделаете то же самое, но в другой роли.

После выполнения задания свои чувства и мысли группа с ведущим обсуждает сидя в кругу.

Ведущий. Выполняя задание, вы испытали немало разных чувств. А теперь предлагаю всем поделиться с участниками группы результатами выполнения домашнего задания. Обсуждение результатов домашнего задания (получение обратной связи).

Задание 2. « Жалобы ребенка». Работа в блокнотах.

Ведущий. Теперь свое внимание и понимание чувств и проблем другого человека попробуем применить в несколько ином аспекте. Предлагаю вам поговорить о том, по каким признакам можно предположить, что в состоянии ребенка есть неблагополучие, которое может выразиться в итоге в различных расстройствах, личностных затруднениях и нарушениях поведения детей. Исследователи выделили 8 ведущих факторов – это те сферы,

в которых могут иметься жалобы на состояние здоровья, соматические проблемы и нарушения поведения ребенка. В каждом факторе перечислены основные показатели, которые позволяют (при наличии большого числа совпадений и частого проявления в поведении ребенка) судить о наличии проблемы. Большое количество совпадений часто свидетельствует об имеющихся проблемах со здоровьем. В случае, когда родитель не обращает внимания на ребенка и его состояние, игнорирует проблему – ситуация выходит из-под контроля и может привести к тяжелым и необратимым последствиям.

Поработайте со списком. Отмечайте те параметры, которые вы наблюдали ранее или в настоящем времени видите у своих детей. Это информация позволит вам отследить развитие личности ребенка, вовремя заметить неблагоприятные изменения и, если потребуется, обратиться к специалистам для диагностики и коррекции.

1. **Фактор социального приспособления:**
   - воровство и обман;
   - мошенничество и лживость;
   - трудности усвоения правил дисциплины;
   - упрямство и непослушание;
   - прогулы в школе;
   - непомерная любовь к сладостям;
   - забывчивость и рассеянность;
   - неспособность играть по правилам.
2. **Фактор школьных страхов и отказов.**
   - страх школы, учителей, экзаменов, неудачи;
   - отказ посещать школу;
   - чувство своей малоценности, неуверенности;
   - остановка речи, страх отвечать и говорить, «немота»;
   - склонность к мечтаниям;
   - забывчивость, трудности с вниманием;
   - истощаемость нервной системы, утомляемость;
   - частое покраснение кожных покровов, как следствие стыда, стеснения, неудобства.
3. **Фактор нарушения выделений.**
   - энурез и энкопрез (ночной и дневной) – недержание мочи, кала;
   - задержка мочи или кала или частые позывы сходить в туалет;
   - запоры;
   - синдром раздраженного кишечника;
   - циститы хронического характера;
   - пугливость;
   - отсутствие аппетита;
   - мастурбация и игра с половыми органами.
4. **Фактор депрессии и нарушений пищевого поведения.**
   - утомляемость и отсутствие сил жить;
   - ожирение или истощение;
   - подавление позывов к каловыделению;
   - отсутствие потребности в еде;
   - нарушения пищеварения;
   - боли в теле невыясненной этиологии;
   - удрученность, плаксивость, подавленность, плохое настроение;
   - суицидальные мысли и попытки.
5. **Фактор страха.**
   - страх темноты, воды, животных, высоты и др.

- запоры, вспучивание;
- нарушения сна;
- онемение в ногах и руках;
- подавление позывов в туалет;
- пугливость;
- дрожание рук, головы, спазмы;
- грызение ногтей, расцарапывание тела, сосание пальцев, выдирание волос, ковыряние в носу.

6. Фактор расторможенности.

- шутовство, кривляние, дурашливость в поведении;
- возбудимость, раздражительность;
- сексуальные нарушения;
- непоседливость, беспокойство;
- тики;
- повышенный интерес к сексу;
- прожорливость;
- упрямство и злобные реакции на замечания;
- монотонное покачивание из стороны в сторону при сидении, качание головой.

7. Фактор контактов.

- чудаковатость, странности в поведении, любовь к одиночеству;
- затруднение в коммуникации с детьми-ровесниками;
- непринятие взрослого авторитета;
- отказ от общения;
- нарушения речи;
- нарушения сна;
- тенденции к самоубийству;
- страхи (странные) и естественные в большом количестве.

8. Фактор концентрации.

- забывчивость и трудность сосредоточения;
- отсутствие усидчивости;
- несоблюдение правил; неспособность к игре;
- бесплодные идеи;
- упрямство;
- кривляние;
- инфантилизм;
- лживость.

Задание 3. «Забота». Работа в блокнотах.

Ведущий: Принятие ответственности за свою собственную жизнь – одно из самых важных решений для формирования личности. Это показатель зрелости и позиции «Я – взрослый». Только человек, который берет на себя ответственность за собственную жизнь, может помочь своему ребенку повзрослеть и захотеть взять на себя ответственность за свою жизнь. Только зрелая и самодостаточная, свободная и счастливая личность может вырастить другую личность.

Работаем в блокнотах. Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться сейчас или заботились ранее, за жизнь и поведение которых вы были когда-то ответственны и/или чувствуете ответственность сейчас. Сосчитайте их и запишите. Укажите, в чем именно состоит ваша забота в отношении каждого указанного имени в спи-

ске? Поместите в начало списка тех, о ком вы чаще заботитесь, и с бОльшими затратами ресурсов.

1._____

2._____

3. _____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

9._____

10._____

Ведущий. В микрогруппах обсудите свои результаты. Обменяйтесь мнениями и чувствами.

Теперь – вопрос всему кругу участников. Когда вы перечисляли тех, о ком вы заботитесь, кто из вас внес в список самого себя? …. Опыт показывает, что мало кто делает это. Далее обсуждается со всеми участниками группы, почему так случилось? Делается вывод о том, что свои нужды, потребности, желания следует удовлетворять. Нельзя растворяться в других, забывая о себе. Невозможно любить и уважать того, кто не любит и не уважает себя, кто не заботится о себе.

Задание 4. «Язык принятия» и «язык непринятия» (Т. Гордон). Работа в блокнотах.

Ведущий. Каждый из нас, как личность, имеет сформировавшиеся убеждения, привычки, способы выражения того, как мы оцениваем других людей, их поступки и качества. Нам трудно измениться и отойти от этих характерных для нас форм – уж «характер и есть характер». Кто-то мил и любезен, не критикует и не «напирает», а кто-то привычно ведет себя совсем иначе. И сейчас мы порассуждаем с вами о таких важных вещах, как «язык принятия» и «язык непринятия» людей друг другом. Ведь людям так важно чувствовать, что их принимают другие, тем более – родители. По каким признакам, словам мы определяем, насколько приятны и нужны кому-то? Что нам дает понимание того, что мы приняты или отвергнуты кем-то? Давайте подумаем и выскажем свое мнение группе.

Хочу предложить вам варианты парных оценочных суждений. Какой из вариантов в паре, как вы думаете, говорит о принятии, а какой – об отвержении?

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);

Важное значение также имеют невербальные проявления «языка принятия» и «языка непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», к составлению списка надо привлекать всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы в ходе работы, по сути, отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?»

Примерные списки:

«Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности
Похвала
Комплимент
Ласковые слова
Поддержка
Выражение заинтересованности
Сравнение с самим собой
Одобрение
Позитивные телесные контакты
Улыбка и контакт глаз
Доброжелательные интонации
Эмоциональное присоединение
Выражение своих чувств
Отражение чувств ребенка

«Язык непринятия»

Отказ от объяснений
Негативная оценка личности
Сравнение не в лучшую сторону
Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Игнорирование команды
Подчеркивание неудачи
Оскорбление
Словесная угроза
Наказание
«Жесткая» мимика
Угрожающие позы
Негативные интонации

Ведущий. Мы проанализировали как вербальные (речевые), так и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка непринятия». Важно, что от невербального оформления нашей речи существенно зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми.

В рамках следующего упражнения мы можем понять, как легко формулируются фразы на «языке непринятия», и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет в себе элементы несогласия и воспитательного смысла. Предлагаю вам поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого поработаем в блокнотах и заполним таблицу.

Работа в блокнотах. Вспомните из своего опыта общения с детьми и опишите ситуации общения.

Фраза ребенка	**Ответ на «языке непринятия»**	**Ответ на «языке принятия»**
1.		
2.		
3.		
4.		

После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, *ведущий* просит одного из родителей поделиться с группой своими записями. В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения. После выполнения задания можно предложить участникам группы рассказать о своих чувствах, поделиться впечатлениями.

Задание 5. Методика «Живой дом».

Ведущий. Перед вами лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на вашу жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека.

После того, как дома нарисованы и «заселены» жильцами, рассматриваются результаты. Методика дает возможность за короткое время предположить роль автора рисунка и каждого члена семьи в контексте семейных отношений. Детали и части дома, соотнесенные с конкретным человеком, имеют следующее истолкование его роли, которое, однако, не следует преподносить как безоговорочную истину, а нужно сделать опорой для размышлений.

Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот, на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна – будущее, люди от которых ожидают, на кого возлагают надежды (в норме – дети).

Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверительные отношения.

Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери – информационный портал, тот, кто учил строить отношения с миром.

Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Полезно обсудить, какие черты характера, особенности поведения делают ту или иную личность опорой, «эмоциональным пристанищем», «информационным лидером» и т.п. в семейной жизни.

По итогам выполнения заданий 3, 4 и 5 ведущий подводит группу к выводу о том, что в семье могут с успехом функционировать разные черты и особенности, главное – понимание и принятие, внимание и уважение членов семьи друг относительно друга, забота о других и о самом себе.

Задание 6. «Что такое темперамент? И как нам с ним быть?»

Ведущий. Я предлагаю вам прочитать несколько юмористических фрагментов с описаниями типов темперамента. Напомню, что принято выделять 4 типа: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. В каждом типе находят свое выражение особенности динамики, то есть скорости возникновения, силы, устойчивости, темпа протекания чувств, мыслей, поступков, и это в значительной степени определено от рождения. В семье, во взаимодействии родителей и детей типы темперамента – немаловажный фактор. И хотя чаще всего темперамент не бывает «чистого» типа, его черты создают определенный «рисунок» и фон поведения человека.

Попробуйте по описаниям определить, о ком идет речь. А затем решить несколько задач, в которых требуется предугадать реакцию каждого из типов.

Описания типов.

Тип 1. «Человек резкий, как приступ колики на ответственном совещании. Он горяч, но отходчив. Пока вы поняли, что сказали что-то для него обидное, он уже успел с вами подраться, помириться и помыть пол. Настроение его меняется быстрее, чем погода в Санкт-Петербурге. Его родственники хотели бы передвигаться по дому в берушах и очках для сна. Он часто говорит, чтоб ему не мешали. В друзьях у него ходят задумчивые и скандинавы. На работе незаменим как продавец-консультант в магазине горящих путёвок, хотя многие, наступив на горло призванию, работают руководителями крупных компаний. Гиппократ считает, что в организме этого типа преобладает жёлтая желчь. Проверить это пока не удалось, потому что ни один из них добровольно на обследование не ложится. С медициной у них вообще отношения не складываются.

Они основывают Петербург и пишут «Евгения Онегина», берут Измаил и открывают периодическую таблицу химических элементов, но часто сначала открывают водку, склонны к зависимостям, как многие страстные натуры».

Тип 2. «Пока кто-то завоёвывает мир, этот тип открывает шпроты. Он нетороплив и невозмутим. Когда в квартире обрушится потолок, он не встрепенётся, пока побелкой не испачкает его тапочки. Даже когда испачкает, он просто удивлённо поднимет глаза. Это тип постоянен в предпочтениях. Вы никогда не убедите его, что кока-кола лучше пепси — он лоялен только к одному бренду. Кроссовки это или зубная паста – всегда одной и той же фирмы, привычка – его вторая натура. Он — однолюб. Дружить может с кем угодно — ему всё равно. Этим пользуются изгои и отщепенцы, отвергнутые остальным миром.

Этот тип отлично работает ювелиром. Но в природе таких типажей гораздо больше, чем нужно ювелиров, поэтому некоторые представители этого типа трудятся авиадиспетчерами или агрономами. При всей своей кажущейся нерасторопности они, как правило, побеждают при Бородино и пишут басни про квартет, про ворону и лисицу».

Тип 3. «Вы тоже слышите плач? Оглядитесь вокруг — рядом ОН. Может быть, пошёл дождь, а может — человеку просто грустно. Он раним, чувствителен, печален и боязлив. Не обижайте его, поводов для грусти у него хватает и без вас. Это вы можете бесчувственно смотреть, как солнце садится за горные хребты. Если для вас гибель «Титаника» — всего лишь кино, вы не ОН. Этот тип принципиально не смотрит футбол, чтобы не расстраиваться. У него повышенная потребность к сопереживанию, но женат он редко — такое унылое существо готовы терпеть немногие, а матерей Терез на всех не хватает.

На помощь приходят кошки. Он пользуется тем, что эти животные слабее человека, и насильно с ними дружит. Из дома не выпускает, чтобы неразумное животное не простудилось, а главное — не убежало навсегда. Он – неплохой критик и ревизор. Если ему посчастливилось родиться женщиной, идеальная работа — профессиональная плакальщица на кладбище. Позволяет сочетать приятное с полезным. Замечая очевидное несовершенство мира, они формулируют теорию происхождения человека от обезьяны, пишут про мёртвые души и создают гениальные похоронные марши. Последнее, впрочем, неудивительно».

Тип 4. «Живой, подвижный, легко переживающий неудачи, ну просто прелесть, а не человек! Энергичный, работоспособный и уравновешенный. Характер выдержанный. С товарищами по работе поддерживает хорошие отношения. Безукоризненно выполняет служебный долг. «Беспощаден к врагам Рейха». Как правило, отличный спортсмен. Обычно счастливо женат и в связях, порочащих его, не замечен.

Идеальная работа для него — Президент Российской Федерации. Позиция редкая, но и самих этих типов, настоящих, в жизни немного. Вообще, быть таким — мечта каждого, кроме типа 2, ему всё равно.

Эти типажи пишут гениальную музыку. Чтобы быть объективными, скажем также, что они проигрывают типу №2 Бородинскую битву. Да и битву при Ватерлоо тоже».

(Ответ: 1. Холерик, 2. Флегматик, 3. Меланхолик, 4. Сангвиник)

Задачи.

Задача 1. Разбилась любимая тарелка, которая досталась в наследство от бабушки. Как поведут себя в этом случае представители разных типов темперамента?

Ответ для примера. Если холерик в сердцах разобьёт еще и чашку, то меланхолик будет горевать об утраченной посуде, а сангвиник бодро соберёт и выбросит осколки. А флегматик просто не обратит на это внимания.

Задача 2. Потеряли зонт, а на улице начинается дождь. До дома очень далеко, транспорт ходит с опозданием.

Задача 3. Парикмахер не понял, какую именно прическу хотела сделать себе клиентка. Мастер позволил себе без согласования воплотить свою собственную творческую идею на голове клиента.

Задача 4. Суп, который подали на обед в столовой, оказался довольно сильно пересолен.

Задание 7. «Характер».

Ведущий. В психологии под **характером** понимают набор стойких индивидуальных особенностей личности, который определяет тип поведения и содержание взаимоотношений с окружающими людьми. Это связано с тем, как человек относится к себе, другим людям, деятельности, вещам, миру в целом. Человек может проявлять в поведении, например, героизм, трусость, быть тревожным, агрессивным, мягким, слабовольным и т.п.

Если подобные проявления встречаются часто и явно выражаются вовне, то о человеке скажут: «У него такой характер». Знание характера личности позволяет прогнозировать его поведение и поступки в различных ситуациях, а также корректировать их при необходимости. Мы всегда заранее знаем, к кому можно обратиться за помощью, с кем не страшно вступить в рискованные предприятия: «Он не может сделать по-другому, такой уж характер». Долгое время философы полагали, что характер – это врожденная черта человека. То есть, он рождается уже с определенным набором качеств, которые в процессе формирования не изменяются. Сегодня эта точка зрения не поддерживается. Доказано, что характер формируется на протяжении всей жизни и зависит от воспитания, окружения, вхождения в определенную социальную группу, профессиональной деятельности и т.д. Предлагаю вам поработать в подгруппах и составить список факторов, которые, по вашему мнению, влияют на формирование характера человека.

После работы подгрупп, *ведущий* предлагает ознакомиться с результатами и записывает варианты ответов на доске. После обсуждения можно сформулировать обобщенный перечень факторов.

По опыту, чаще всего люди выделяют следующие основные влияния на формирование характера: трудовое воспитание; личный пример; физическое воспитание; саморазвитие; морально-этическое воспитание; правильное формирование привычек.

Независимо от возраста процесс формирования характера подвергается воздействию информационного поля, в том числе личностью воспринимаются:

- культурные ценности, идеология, культивируемые в обществе;
- личный пример уважаемых для конкретной личности людей;
- общественное мнение и распространенные в обществе суждения;
- литература, телевидение, кино, театр.

Зрелый, думающий человек также может сам заниматься коррекцией своего характера. Формирование характера происходит в течение всей жизни. Его изменения осуществляются в связи с функционированием трех сфер: физиологической (пол, темперамент, здоровье человека); социальной (воспитание, культура, семья, школа, трудовой коллектив, общество); внутриличностной (саморазвитие, самовоспитание).

Задание 8. «Погружение».

Ведущий. Вам предлагается одна воображаемая ситуация взаимодействия между родителями и детьми. Представить себя на месте ребенка будет непросто, но я предлагаю попробовать это сделать.

Сядьте удобно, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленьким. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице; посмотр*и*те, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек; посмотрите, кто это; вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Ведущий сообщает, что в этом сюжете актуализируются чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребен-

ком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

Обратная связь. Каждый желающий в группе высказывается по итогам работы на занятии. Что чувствовал? Что удалось узнать или понять о себе? Как вы чувствовали себя в группе? Что было в сегодняшнем занятии самым сложным? Что больше всего запомнилось вам сегодня на занятии?

Домашнее задание. Нарисуйте свою семью на белом листе бумаги формата А4. Можно использовать простой или цветные карандаши, по желанию.

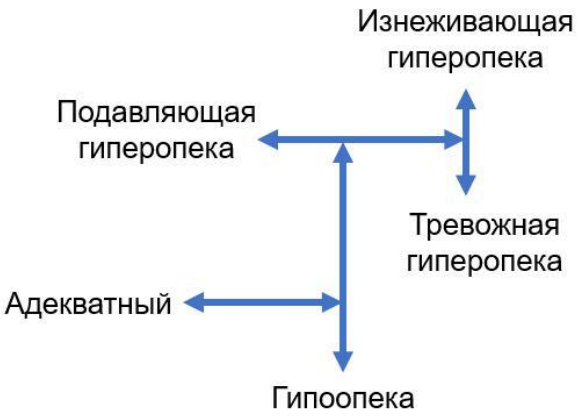
Занятие 5. Воспитание, стили воспитания, ошибки воспитания

Теоретический блок

Воспитание как деятельность по формированию личности является важнейшим фактором ее развития. Мы можем говорить о физическом, умственном, нравственном, эстетическом, правовом, трудовом и половом воспитании.
Какие средства воспитания представляются наиболее эффективными?
В первую очередь, следует сказать о личном примере воспитателя, демонстрации образцов поведения, подражании. Дело в том, что люди являются представителями высших приматов, в наибольшей мере склонных и способных к подражанию. Это касается не только детей, но и взрослых людей. Как правило, дети ведут себя не так, как им говорят, а так, как ведут себя другие значимые для них люди.
Гораздо менее эффективным средством воспитания является убеждение, внушение, инструкции, указания, запреты, оценки и угрозы. Слова воспитателя будут приняты ребенком только в том случае, если воспитатель пользуется доверием, симпатией и уважением ребенка, если ребенок хочет быть на него похожим. Иначе ребенок будет стараться делать все наоборот.
Наконец, вознаграждение и наказание являются наименее эффективным средством воспитания и формирования личности. Да, в том случае, если контроль поведения ребенка со стороны воспитателя продолжается, если ребенок знает, что его действия приведут к определенным последствиям, его поведение может измениться. Однако при отсутствии внешнего контроля поведение ребенка будет определяться совсем другими принципами.
При каких условиях эффективность воспитания может быть усилена? Способствуют воспитательным воздействиям:

- Контакт воспитателя и ребенка - наличие общих интересов, понимание, доверие, близкие отношения, физические прикосновения.
- Гуманистический характер отношений - взаимное уважение, тактичность, доброжелательность, забота о ребенке, интерес к нему со стороны воспитателя, диалог, поддержка достаточной свободы и личного пространства ребенка, индивидуальный подход, учет интересов и возможностей ребенка, поощрения, одобрение, справедливость.
- Совместная деятельность воспитателя и ребенка - совместные развлечения, учебные занятия и трудовая деятельность.
- Коллективный характер отношений - взаимодействие между воспитателями и группой детей, когда дети начинают сами воспитывать друг друга, воспроизводят нужные образцы поведения.
- Преемственность - согласованность подходов различных воспитателей, когда мать и отец или мать и бабушка придерживаются единого стиля.

Американские врачи-психиатры выделили и описали различные стили родительского воспитания. Почему именно врачи-психиатры, а не психологи и педагоги? Потому что именно врачам приходится «расхлебывать» последствия и результаты неадекватного воспитания детей.



Прежде всего, был выявлен адекватный стиль воспитания, при котором вероятность психопатологических расстройств была минимальной. Конечно, даже этот стиль не может гарантировать полного здоровья и благополучия ребенка, ведь они определяются большим количеством факторов. Однако при адекватном стиле воспитания у ребенка имеется больше всего шансов вырасти здоровой полноценной личностью. Каковы признаки адекватного воспитания? Родители:

- поддерживают с ребенком достаточно близкие отношения, но при этом не нарушают его и своих психологических границ,
- доверяют ребенку, позволяют ему принимать важные для него решения,
- испытывают подлинный неформальный интерес к ребенку,
- одобряют ребенка, не боятся лишний раз его похвалить, но и не перехваливают,
- заботятся о ребенке, причем, не только о его физическом благополучии, но и о его душевном состоянии,
- предоставляют ребенку как можно больше свободы, однако, если поведение ребенка причиняет ущерб ему самому или окружающим, такое поведение категорически пресекается.

Все остальные стили воспитания представляются неадекватными.

- Гипоопека - воспитатель недостаточно заботится о ребенке, безразличен к нему, игнорирует его потребности, отчужден, откупается, в лучшем случае кормит и одевает его, тратит на ребенка слишком мало времени, ребенок растет фактически без надзора.
- Подавляющая гиперопека (доминирующая гиперпротекция) - воспитатель чрезмерно строг к ребенку, проявляет деспотичность, жестокость и безжалостность, максимально ограничивает его свободу, принуждает, запрещает, оскорбляет, угрожает, наказывает, лишает ласки, не признает прав ребенка, нарушает личное пространство, постоянно проверяет, следит, стремится сделать из ребенка совершенство.
- Изнеживающая гиперопека (потворствующая гиперпротекция) - воспитатель относится к ребенку как к кумиру, идеализирует, обожает его, балует, потакает его капризам и прихотям, уступает, разрешает все, делает все за ребенка, восторгается им, постоянно хвалит, защищает от требований и претензий, игнорирует обязанности ребенка, жертвует собой, зависит от ребенка, проявляет фанатизм к ребенку.
- Тревожная гиперопека - воспитатель боится за ребенка, ограждает его от окружающего мира, ограничивает его активность, сомневается в его возможностях, внушает страх перед ошибками и неудачами, пессимизм, проявляет неуверенность.

К сожалению, в результате неадекватных стилей родительского воспитания повышается вероятность следующих последствий:

- Разрушение взаимоотношений между родителями и детьми, негативные эмоции в процессе взаимодействия.
- Возникновение эмоциональных и личных проблем у ребенка в настоящее время и в будущем.
- Невротических расстройства и расстройства личности в детском, подростком и даже взрослом возрасте:
    - Тревоги, страхи, фобии,
    - Астении, переутомление,
    - Депрессии,
    - Агрессивность,
    - Делинквентное поведение,
    - Химические и нехимические зависимости,
    - Психосоматические расстройства,
    - Нарушения сна,
    - Нарушения пищевого поведения, отказ от пищи или переедание,
    - Сексуальные расстройства,
    - Суицидальное поведение.

А может ли ребенок сохранить свое здоровье и благополучие, если в отношении него родители используют неадекватный стиль воспитания? При других благоприятных обстоятельствах, таких как хорошая наследственность и здоровье, сильная, уравновешенная и подвижная нервная система, сангвинический тип темперамента, не акцентуированная личность, благополучные внешние социальные факторы, адекватные родственники, друзья и педагоги, отсутствие дополнительных психологических травм у ребенка есть шанс компенсировать недостатки родительского воспитания, успешно адаптироваться к жизни и сформироваться как зрелая личность. Опыт показывает, что многие дети – на редкость живучие существа и могут пережить многое, в том числе, так называемых «токсичных» родителей. Но всему есть предел. При достаточных и систематических усилиях родителей сломать можно любого ребенка.

Ниже представлены типичные часто встречающиеся негативные высказывания и инструкции родителей, которые при систематическом использовании могут причинять существенный вред здоровью, развитию и благополучию ребенка.

- Не мешай: *Стой. Сядь и сиди. Не лезь! Не трогай. Не суй нос не в свое дело! Немедленно прекрати! Отстань! Оставь меня в покое. Мне некогда. Как ты мне надоел! Делай что хочешь, мне все равно. Давай быстрее, чего копаешься! Что размечтался! Пойди займись чем-нибудь! Ты должен все делать сам. Давай быстрее, поторопись. Замолчи. Заткнись! Ты сведешь меня с ума. Ты меня до инфаркта доведешь! Если ты это не сделаешь, я не буду тебя любить. Не будешь слушаться, я тебя брошу. Мне такой бездельник не нужен. Не хочу с тобой разговаривать. Глаза бы мои тебя не видели! Видеть тебя не хочу. Уйди с глаз долой. Все, разговор окончен. Вот урод? Ты глупый. И зачем я только тебя родила. Ну ты как всегда!*
- Не чувствуй: *Как не стыдно плакать? Не реви, ты же не девчонка! Хватит ныть! Не смей кричать! Не сердись. А ну не злись! Мальчики не должны бояться. Не трусь. Не унывай. Нашел из-за чего расстраиваться. Ты не должен болеть. Не будь слабаком. Что за телячьи нежности! Забудь об усталости. Успокойся. Не ябедничай. Не ругайся! Нельзя завидовать. Ты слишком чувствительный.*
- Не думай: *Ты что, самый умный? Хватит рассуждать, делом занимайся! Я лучше знаю, слушай меня! Не твоего ума дело. Рано тебе об этом думать. Хватит ерунду болтать. Какую чушь ты несешь! Не говори глупостей. Рот закрой! Мал еще со мной спорить! Яйца курицу не учат. Потому что я так сказал.*
- Не делай: *Оставь, не справишься. Бесполезно, у тебя ничего не получится. Тебе это не по силам, ты сам не сможешь. Что бы ты без меня делал? Дай лучше я. Я*

за тебя сделаю. Осторожно, упадешь. Не трогай, это опасно. Руки у тебя дырявые! Вечно у тебя все из рук валится.

- Не будь взрослым: *Ты еще маленький. Я всегда помогу своему малышу. Ты для нас все. Чего не сделаешь ради любимого ребенка. Хорошо, только не кричи. Не хочешь, не делай. Ты должен все доесть. Я тебе только добра желаю. Мы с отцом для тебя на все готовы.*
- Не будь ребенком: *Ну что ты как маленький! Пора стать взрослее. Ты уже не ребенок. Задумайся о своем будущем, пока не поздно. Ты должен быть сильным. А ты «через не могу». Я в твоем возрасте …*
- Не будь здоровым: *Ты болеешь, я о тебе буду заботиться.*
- Не будь самим собой: *Бери пример с меня. Почему другие дети умеют, а ты – нет? Почему ты не можешь быть как он? Не будь девчонкой. Девочки должны быть послушными. Посмотри, как она хорошо делает, а ты? Ты должен быть лучшим. Мы такими не были. Что о тебе скажут! Что за ужас ты нацепила?*
- Не будь как все: *Ты ведь у меня особенный. Какой ты у нас талантливый! Тебя просто не понимают. Она тебе завидует.*
- Не будь первым: *Не высовывайся. Тебе что, больше всех нужно? Не лезь не в свои дела. Без тебя разберутся. Тебя никто не спрашивает. Не вмешивайся.*
- Не будь близким: *Мир жестокий. Нужно всегда думать только о себе. Рассчитывай только на себя. Не верь никому. Настоящих друзей не бывает. Любви не существует. Никогда не сноси обиды, давай сдачу! Кто сильнее, тот и прав. Это жизнь.*

Не только высказывания, но и убеждения родителей могут причинят вред ребенку. К наиболее вредоносным можно отнести следующие родительские убеждения:

- Родители – хозяева ребенка. Все решают родители. Родители всегда правы и непогрешимы.
- Дети отнимают время и силы. Дети не заслуживают уважения. Высокая самооценка ребенка вредна. Нежность и сильная любовь к ребенку вредны. Удовлетворять детские желания неправильно. Ребенок должен закалять характер. Детей нужно наказывать ради их же пользы. Жестокость – хорошая подготовка к жизни.
- Ребенок должен:
    - Слушаться родителей (что означает, ребенок должен выполнять все требования без исключения, делать что говорят, знать свое место, быть подавлен, сломлен).
    - Любить и уважать родителей (то есть, любить и уважать всех родителей и в любом случае).
    - Заслужить любовь родителей (иными словами, радовать родителей своими успехами и покорностью).
    - Сам заботиться обо всем, отвечать за все (значит, брать на себя вину за усталость, раздражение, беспокойство родителей).
    - Быть сильными и совершенным (то есть, никогда не проявлять слабость, не бояться, не просить о помощи, не жаловаться, не ошибаться, всем нравиться).
    - Быть постоянно занят, стараться, торопиться (иными словами, демонстрировать усилия, все успевать, отказываться от отдыха).

Необходимые материалы. Рисунки семьи (выполненное участниками домашнее задание), печатные рабочие блокноты, 7 карточек с описаниями для «Притчи о садовнике», 3 конверта с одинаковым списком историй «Жила-была девочка».

Приветствие. *Ведущий* предлагает устроить выставку и прогуляться сегодня по ней. Показ рисунков своей семьи (выставка), по желанию. Участники рассматривают ри-

сунки друг друга. Идет обмен эмоциями и свободный рассказ каждого, кто представил рисунок своей семьи, о том, кто изображен и при каких обстоятельствах.

Задание 1. «Круг радости».

Ведущий: И снова здравствуйте, сегодняшнее первое задание – это упражнение «Круг радости».

Рассматривая рисунки наших семей, мы уже стали ближе друг другу, приобщились к самому дорогому. И теперь я предлагаю вам поделиться радостью со всеми участниками нашего круга. Вспомните какое-то приятное событие, которое было в вашей жизни. Расскажите о том, что вас порадовало или сделало счастливым, когда вы общались со своими детьми. Может, вы гордились своим ребенком, его успехами, а, может быть, ваши дети подготовили вам приятный сюрприз, который сделал вашу жизнь ярче. Расскажите об этом, а мы порадуемся вместе с вами.

Задание 2. «Семья – арена воспитания». Работа в блокнотах.

Ведущий. У вас в блокноте написано слово «ВОСПИТАНИЕ». К каждой букве этого слова рядом в строке напишите слова-ассоциации, которые связаны у вас с процессом воспитания детей, с его целями, задачами, чувствами. Слова должны начинаться на ту же букву. Например, В: воля, вежливость, важность взаимопонимания.

В_____
_____
О_____
_____
С_____
_____
П_____
_____
И_____
_____
Т_____
_____
А_____
_____
Н_____
_____
И_____
_____
Е_____
_____

Далее участникам предлагается озвучить свои варианты. *Ведущий* ведет запись на доске всех ответов. Также ведущий может добавить свои варианты, помочь группе расширить список ассоциаций, поле осознания понятия.

Задание можно разнообразить. Например, предложить одной подгруппе написать ассоциации, а другой – поработать со словом «ВОСПИТАНИЕ», составив из заглавных букв слоган, или девиз, или задачу для воспитателя. Например: **В**(возможность) **О**(оставаться) **С**(собой) **П**(придерживаься) **И**(индивидуального) **Т** (темпа) **А**(активно) **Н**(наращивать) **И**(интерес) и **Е**(единство).

Задание 3. «Притча о садовнике». Работа в блокнотах.

Ведущий. У одного человека был сад. Какие только растения в нем не произрастали! Огромные деревья, чудесные цветы! Чтобы ухаживать за цветами, хозяин пригласил

садовников. Он приказал работать бережно и внимательно, чтобы не пропустить начало цветения. Он пообещал щедрую награду тому, кто вырастит самые прекрасные растения. Каждому из садовников он выделил свой участок сада, и они дружно принялись за дело.

Поработаем в блокнотах. Представьте себя садовником. Напишите список того, что вам нужно для такой работы, и определите, что вы будете делать, чтобы получить награду.

_____
_____
_____
_____
_____

После того как все сделали индивидуальную работу, *ведущий* продолжает инструкцию: «Семь садовников не были приняты на работу, увы. Но восьмой оказался счастливчиком! Вам нужно будет разработать коллегиально стиль, методы, технологии работы восьмого садовника, которого приняли на работу по уходу за садом.

В помощь вам будут выданы карточки с описаниями разных методов работы специалистов-садовников. Ознакомьтесь с ними. Это способы тех, кто работу не получил. Подумайте, в чем заключались ошибки соискателей? Что они не учли?»

Карточки с описаниями стилей работы.

Карточка 1. Первый садовник рьяно принялся за работу. И увидев, что на розах появились бутоны, с радостным криком бросился к цветам и начал разворачивать лепестки, пытаясь помочь бутону раскрыться как можно быстрее. Он так торопился, что нежные лепестки под его пальцами были разорваны и смяты. Тогда садовник стал разворачивать другой бутон, но и с ним произошло то же самое. Горько заплакал садовник, увидев, что, пытаясь преждевременно раскрыть цветы, он лишь загубил их.

Карточка 2. Второй садовник решил выращивать цветы в теплице. Он ухаживал за ними очень тщательно: то нагревал, то остужал воду, осторожно тонкой струйкой поливал землю, редко открывал теплицу, боясь сквозняков и заморозков. Спустя много дней, когда ему показалось, что цветы уже достаточно окрепли, он снял колпак и увидел, что большие красивые головки цветов качаются на тонких полупрозрачных стеблях. Цветы выросли такими хрупкими, что, когда подул слабый ветерок, их стебли обломились.

Карточка 3. Третий садовник любил все измерять и хотел, чтобы во всем был порядок. Цветы росли у него ровными рядами, и если один озорной цветочек хоть на сантиметр уклонялся от линии, то садовник попросту выкапывал и выбрасывал его. Оставшиеся цветы он постоянно измерял линейкой: какова их высота, толщина стебля, длина шипов и размер лепестков. Зачем он это делал? Этого садовник не знал и сам, но уж очень он любил порядок. Увлекаясь измерениями и подсчетами, этот садовник забывал поливать цветы и рыхлить землю, и цветы выросли слабыми и чахлыми.

Карточка 4. Четвертый садовник однажды, подрезая веточки и снимая сухие листики с розовых кустов, поцарапал руку о шипы и, увидев царапину, разгневался и закричал: «Сейчас же выполю это гадкое растение!» И выполол, не дожидаясь, когда завяжется и распустится цветок.

Карточка 5. Пятый садовник, увидев, что рядом с розами выросли и расцветают астры, колокольчики и ландыши, очень рассердился и воскликнул: «Это что такое? Здесь должны расти только розы!» И с корнем выдернул все остальные цветы. При этом он повредил корни роз, и они завяли.

Карточка 6. Шестой садовник, как только увидел, что цветок распускается, скорее срезал его и побежал показывать своему хозяину, ожидая награды. «Смотрите, смотрите! – кричал он другим садовникам. – Я вырастил самый красивый цветок! Меня ждет награда!» Но пока он бежал и размахивал срезанным цветком, цветок завял.

Карточка 7. Седьмой садовник так хотел поскорее вырастить самые красивые цветы, что однажды ночью, пока все спали, незаметно пробрался в сад, захватив с собой кисти и краски, и разрисовал стебли и лепестки невиданными узорами. Наутро вся округа сбежалась посмотреть на чудо, которое он вырастил, но уже к вечеру цветы погибли, так как не могли дышать сквозь краску.

Продолжение сказки о садовнике обсуждается после того, как группа отработала с карточками, обсудила ошибки неудачливых претендентов и представила свой вариант методов работника-садовника, которого приняли на работу.

Ведущий. И только один садовник никуда не торопился, потому что он знал, что самое важное для цветов – это время и тепло. Поэтому он бережно ухаживал за ростками, поливал их, окучивал, слегка прикрывал от холодного ветра и терпеливо ждал, когда придет время цветения. Он знал, что одни цветы распускаются весной, другие – летом, а третьи – только осенью. Он знал также, что некоторые будут расцветать много раз, а иные зацветут лишь однажды. Кроме того, он был необычным садовником – он был музыкантом. Приносил с собой в сад флейту, и когда у него выдавалась свободная минута, играл на ней нежные мелодии. Цветы покачивали головками в такт музыке и становились прекраснее с каждым днем. Благоухающие ландыши тихонько звенели фарфоровыми колокольчиками, фиолетовые глаза фиалок заглядывали в бирюзовые глазки незабудок, а капельки росы сверкали на изумрудных листьях....

Вскоре его часть сада превратилась в настоящий райский уголок. Хозяин, обойдя весь сад, признал, что именно этот уголок сада самый прекрасный, и ВСЕ цветы в нем по-своему великолепны! Со слезами благодарности он спросил садовника, как ему удалось вырастить столь прекрасные растения?

«Мой секрет прост» – ответил садовник. – «Я очень люблю все цветы, ведь каждый из них прекрасен тем, что не похож ни на какой другой, и они это чувствуют!»

Ведущий продолжает. Все взрослые хорошо знают, что в саду в каждое время года надо заниматься определенным видом работ. В одно время рыхлить почву, в другое – сажать рассаду, в третье – пропалывать земельный участок, очищая его от сорняков и поливая растения. Есть также время сбора спелых и сочных плодов. Ни у кого не вызывает сомнения, что 5 дней назад посаженная яблонька не может сразу дать яблоки. Человека, который ежедневно выкапывает картофель, чтобы проверить, не созрел ли он, по меньшей мере, поднимут на смех… Но когда дело касается детских способностей, то все очевидное превращается в невероятное! Входя в «сад жизни» ребенка, взрослые напрочь забывают о самой простой истине: всему свое время. И, пропустив весну, начинают разбрасывать семена осенью, надеясь на всходы зимой, или, наоборот, желают сорвать плоды с дерева, у которого ствол-то еще не крепок.

Мы все печемся о раннем развитии, а надо бы хлопотать о развитии долгом, продолжительном, всю жизнь продолжающемся – о том, как бы раскачать, раскрутить в детстве этот механизм, чтобы движения хватило на всю жизнь.

Вспомните свое детство. Каким цветком вы выросли? Какой садовник вас взращивал? Благодаря чему вы стали такими, какие вы есть? Сделайте записи.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

Задание 4. Техника «Стань родителем самому себе» (по Дж. Грэхему).
Ведущий пошагово дает инструкцию.

1. Представьте, что вы присутствуете при собственном рождении. Как только вы появитесь на свет, обратите все ваши чувства к новорожденному младенцу, возьмите его на руки, заключите в объятия и просто приласкайте, одновременно нежно глядя себе только что рожденному в глаза.

2. Когда вы заметите, что ваше новорожденное «я» возвращает вам этот взгляд или просто видит вас, обратитесь к этому своему Внутреннему Ребенку и скажите, что вы любите и понимаете его, и что поможете ему вырасти и стать взрослым.

3. Убедите ваше Дитя, что оно пришло в безопасный мир, в котором вы обеспечите ему необходимую защиту и помощь.

4. Заверьте вашего Внутреннего ребенка, что он никогда не будет чувствовать себя одиноким или обиженным, что он может стать, кем захочет и каким захочет; что ему не понадобится больше бороться за победу и терпеть поражения, потому что вы, его взрослое сознание, поможете своему Дитя пройти через любые испытания.

5. Объясните вашему Внутреннему ребенку, что он не знает чувства одиночества или страха, потому что вы вознаградите его таким вниманием, что он (вы) будет расти в атмосфере любви и безопасности.

6. Убедите свое Дитя, что ему не нужно будет прибегать к отчаянным попыткам обратить на себя внимание (которые закрепляются в виде невротических и психосоматических симптомов), потому что вы будете слушать и слышать его. И слушаться везде, где это действительно надо.

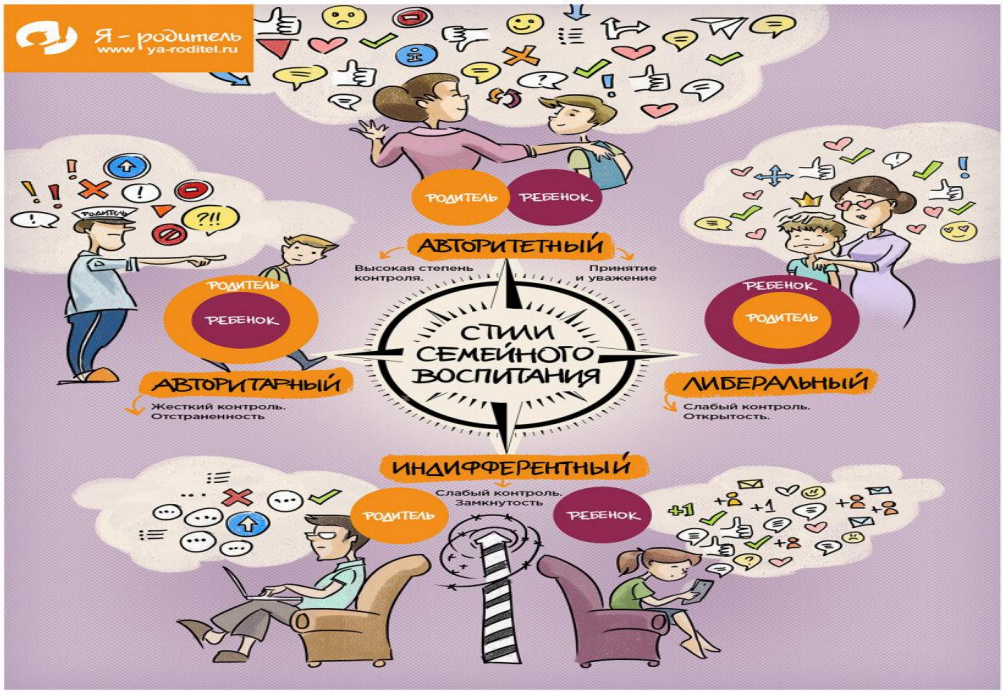
Упражнение помогает гармонизации, созданию рефлексивного и при этом позитивного настроя на самопознание, самоподдержку, самопринятие, саморазвитие.

Задание 5. «Себя, как в зеркале, я вижу…»

Ведущий: Человеку, для того чтобы чувствовать себя психологически живым, формировать образ «Я», нужен рядом другой человек. Мы, как в зеркалах, отражаемся в Других, а другие «отзеркаливают» нас. Это помогает вносить коррекцию в отношения. Неотраженное «Я» теряет свои границы и сливается с миром. Сколько существуют люди, столько существуют споры о том, как воспитывать детей. Подходов к воспитанию не так уж много. И в основе всегда лежит то или иное отношение к каждой из четырех реалий: власть, диалог, игнорирование и уступчивость.

Мы либо перенимаем стили воспитания своих родителей и переносим их на собственных детей, либо пытаемся уйти от собственного травматичного детского опыта в другую реальность. Предлагаю вам рассмотреть картинку, на которой представлены разные стили родительско-детских отношений, и выбрать тот, который осуществляете вы по отношению к своим детям. Объясните причину выбора именно этой стратегии, перечислите ее преимущества.

_____
_____
_____
_____
_____



Ведущий. Обсудим результаты…. Итак, в нашей группе есть представители разных стилей воспитания. Стиль характеризует общую тенденцию отношения к ребенку, его потребностям, к сути и способам реализации родительской роли. Конечно, редко стиль бывает единственным в родительстве и однозначно-жестким – для всех случаев жизни и возрастных этапов развития ребенка. Но нам полезно знать, так сказать, о «ядре» каждого стиля, поскольку каждая ведущая родительская стратегия создает определенный фон и прогноз развития личности ребенка и отношений.

Каковы же характеристики каждого стиля?

1. ***Авторитарный*** (основан на власти). Ребенок подчинен воле родителя: бесправен, безынициативен, подотчетен, зависим. Родитель осуществляет жесткий контроль, карает и милует, устанавливает жесткие границы, приказывает, указывает ребенку, как ему жить, дисциплинирует, судит.

Прогноз развития личности ребенка и отношений: неприязнь, страх близости, конфликты, со-зависимость, формирование предпосылок для разного рода зависимостей.

В будущем родитель неудовлетворен ни собой, ни тем, какими выросли дети. В будущем ребенок может болеть неврозом, не понимать чувств другого человека, иметь трудности с проявлениями собственного «Я», низкую самооценку, несамостоятельность.

2. ***Авторитетный*** (основан на сотрудничестве и диалоге). Ребенок и родитель искренне выражают свои мысли и чувства, не боясь осуждения, критики, мести, репрессий. В такой семье уважение и принятие – норма отношений. Человеческое достоинство ценится и оберегается, развиваются способности ребенка. Учитываются особенности характера и возраста, потребности каждого в семье. Ответственность делится на всех, с учетом возможностей и опыта человека.

Прогноз развития личности ребенка и отношений: снижение риска появления в семье конфликтных ситуаций, психосоматических заболеваний, зависимостей. Ребенок вырастает инициативным, смелым, независимым, творческим и уверенным в своих силах, целеустремленным и подготовленным к изменяющимся условиям жизни. Между родителем и ребенком возникает чувство близости, понимания и заботы друг о друге.

3. ***Либеральный*** (основан на уступчивости и попустительстве). Родитель и ребенок сначала проверяют границы друг друга, но вскоре ребенок понимает, что границы гибкие, подвижные или их вовсе нет. Сначала это его дезориентирует, но потом он начинает управлять родителем. Родитель уступает под давлением, но чувствует, что его перепол-

няют негативные переживания. Ребенок тоже пребывает в смятении чувств, т.к. он понимает, что так быть в отношениях между взрослым и ребенком не должно. Ребенок начинает пользоваться ситуацией, манипулировать, шантажировать родителей, любой ценой добиваться желаемого. Родитель и ребенок меняются местами. Сильная позиция у ребенка, а слабая – у родителя.

Прогноз развития личности ребенка и отношений. У родителя и ребенка нарастает взаимная неприязнь, охлаждение в отношениях, вплоть до полного прекращения отношений в будущем. Со временем у обеих сторон нарастает неудовлетворенность собой, фрустрация, ощущение небезопасности. Ребенок вырастает безответственным, эгоистичным, грубым, циничным, неспособным понять и учитывать потребности и чувства другого человека, дезадаптивным.

4. Индифферентный (безразличный, основан на игнорировании). Родитель всегда занят собой и своими делами. Ребенок не интересен родителю, неважен, возможно, не нужен. Ребенок не получает необходимого тепла, принятия, заботы и внимания. Растет рядом, но сам по себе. Тяжелее всего выносить безразличие родителей, демонстрируемое ими в воспитательных целях. Потребности ребенка удовлетворяются настолько слабо, что такие дети уже с раннего возраста являются педагогически запущенными. Семьи при этом не обязательно асоциальные. Иногда родители просто не готовы к родительской роли, не обращаются за помощью к специалистам и упускают время для развития тех или иных способностей ребенка. Есть три типа игнорирования: игнорирование в воспитательных целях, игнорирование как следствие отсутствия привязанности к своему ребенку, игнорирование как неспособность матери к близости с ребенком, вследствие ее проблем психологического плана.

Прогноз развития личности ребенка и отношений: проблемы в развитии эмоциональной сферы у ребенка, пребывание в постоянном чувстве вины, приспособленческий тип реагирования на ситуацию, проблемы с личностной идентификацией, с установлением привязанностей, искаженный образ «Я», нарциссический тип личности, психопатии, часто снижение интеллектуальной функции, нарушение коммуникации.

Ведущий. Полученную информацию о реализуемом вами стиле воспитания полезно будет еще обдумать и проверить, опираясь на результаты соответствующих опросников, дающих более точную и подробную картину ваших родительских установок.

Задание 6. «Я и моя ответственность».

Ведущий. Прошу вас найти себе для работы партнера и образовать пару. Вся группа разбивается на пары, и участники поочередно говорят друг с другом, формулируя те затруднения, переживания и неудовлетворяющие формы поведения, которые вы допускаете в жизни, при взаимодействии в семье, с ребенком. Каждая фраза заканчивается словами «…и я беру ответственность за это на себя».

Ведущий подчеркивает, что упражнение требует доверительности и безоценочного отношения, уважения и принятия со стороны партнера.

В работе можно придерживаться схемы, приведенной ниже в примере.

«Я осознаю, **что я часто делаю** (бью своего сына за плохие отметки, наказываю свою дочь молчанием за непослушание, лишаю своих детей возможности общаться с отцом, читаю личный дневник дочери…) в отношении своего ребенка, и я беру на себя ответственность за это».

«Я **часто чувствую** по отношению к своему ребенку (раздражение, гнев, досаду…) и не обвиняю его в том, что это он вызвал у меня такие чувства. Я беру на себя ответственность за это».

«Я **часто хочу** попросить помощи у (друзей, родителей, мужа…), и я беру ответственность на себя за это».

«Я **часто обвиняю** (ребенка, супруга, своих родителей, учителей…), и я беру ответственность на себя за это».

«Я **часто боюсь** (не справиться, не быть хорошей матерью, будущего…), и я беру ответственность на себя за это».

«Я **часто испытываю** чувство вины перед (детьми, своими родителями, женой….), и я беру ответственность на себя за это».

«Я **часто игнорирую** свои потребности в (отдыхе, в свободе, в творчестве…), и я беру ответственность на себя за это».

« Я **часто не доверяю** (сыну, учителям в школе, матери, свекрови, себе, Миру…), и я беру ответственность на себя за это».

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда произносили эти фразы? Чего вы ждали от партнера? Постарайтесь осознать как можно больше переживаний, испытанных вами, когда вы слушали то, что говорил партнер. Выразите партнеру ваше понимание его переживаний и уверенность в том, что он справится с трудностями.

Задание 7. «Жили-были».

Ведущий: Для создания необходимой камерности ситуации, работать будем в 3 подгруппах. Я предлагаю вам ознакомиться с небольшими текстами, которые лежат в конвертах. (Каждой подгруппе выдается конверт). Прочитайте философские миниатюры петербургского психотерапевта Аглаи Датешидзе. Почти все они начинаются словами **«**Жила-была девочка**»,** но имеют отношение не только к женскому полу. В ходе прочтения каждому из участников подгруппы следует отобрать из этих историй две, одна из которых характеризовала бы вас и вашу жизнь, а другая – вашего ребенка и его жизнь. Номера историй, которые вы выбрали, запишите в блокнот. Дома вернитесь к результатам и обдумайте их.

Истории:

1. **Жила-была девочка**. Ей казалось, что в голове у неё жуки да тараканы, которых травить надо. Но при ближайшем рассмотрении оказалось, что один из них дракон, второй – кот сибирский, а третий – собачка комнатная. На драконе летать, кота гладить, а собачку по вечерам во дворе выгуливать. Так жить намного интереснее, а главное, никого травить не надо.
2. **Жила-была девочка**. Она каждый день была очень счастлива. Прознали про это люди и стали за ней ходить, записывать. Хотели выведать, какое у неё расписание дня, чтобы секрет счастья раскрыть. А расписания-то никакого и нету. То тут, то там девочка бегает, делает что хочет, радуется…
3. **Жила-была девочка**. Она мечтала научиться танцевать, но слишком медленно шла к своей цели, потому что ленивая была. Бывало, встанет в 7 утра, детей разбудит, отведет по школам-садикам, посудомойку загрузит, стиралку разгрузит, в магазин сбегает, обед приготовит, немного поработает, мужа вечером послушает, уроки проверит, книгу на ночь почитает, пол вытрет. А потом доползет до кровати и сокрушается: так и не потанцевала. Ленивая, что и говорить!
4. **Жила-была девочка**. Однажды она узнала, что жизнь бессмысленна, и громко заплакала, ибо непонятно, что делать. Потом она осознала, что жизнь бессмысленна, и громко засмеялась, ибо не важно, что делать. А потом приняла, что жизнь бессмысленна, и успокоилась. Ибо не важно, что делать, важно – как.
5. **Жила-была девочка**. Она все время делилась с тем, у кого нет. А потом оказалось, что надо обмениваться с тем, у кого есть.
6. **Жила-была девочка**. Она хотела для повышения культурного уровня перечитать всю классику русской литературы, но никак не могла решить с кого начать, с Пушкина или с Гоголя. Поэтому продолжала смотреть Малахова.

7. **Жила-была девочка**. Она хотела помочь всему живому, но не знала как. Тогда девочка обратилась к мудрым и попросила совета, на что услышала: «Успокойся. Это поможет».

8. **Жила-была одна девочка**. У нее был очень скудный внутренний мир с узким входом наподобие щели для жетонов в турникете метро. Новые люди туда пролезали, только если отпилить им руки, ноги, а иногда и голову. Вот, так и отпилит девочка человеку самые интересные места, втащит в свою картину мира и сидит скучает, потому что все люди одинаковые и поговорить не с кем.

9. **Жила-была девочка**. Однажды она прочитала, что каждый четвёртый человек на планете имеет психическое расстройство. Прочитала… и как-то тоже расстроилась.

10. **Жили-были две девочки**. У одной было добротное платье, сшитое из стереотипов на ближайшей трикотажной фабрике. Она купила его в киоске около школы. А у другой было платье индивидуального пошива, скроенное из личного опыта. Она дорого за него заплатила. Первая девочка считала, что платье из личного опыта выглядит совершенно неприлично, потому что слишком подчеркивает фигуру. А другая девочка стояла на балконе, слушала море и смотрела на луну.

11. **Жила-была девочка**. У нее не было ни стыда, ни вины, ни совести. А все остальное было.

12. **Жила-была одна девочка**. Она все время бегала от депрессии. На работу, с работы, на спорт, на учебу, по мужикам. Но однажды на бегу она поскользнулась и упала в депрессию надолго. Лежала она там, лежала, отлеживалась — и выпала обратно художницей. С тех пор эта девочка уже никуда не бежит, а сидит себе спокойненько, пишет картины маслом.

13. **Жила-была девочка**. И никто с этой девочкой не играл. Девочка очень расстраивалась, пока не поняла, что это она сама ни с кем не играет. И начала.

14. **Жила-была девочка**. Однажды она устала. Сидит и думает, что же делать. А делать-то как раз ничего и не надо.

15. **Жила-была девочка**. Она была пионерка: всегда готова, всегда права, всегда первая, всегда слово держала, всегда пример подавала. Короче, сложно было с ней очень…

16. **Жила-была девочка**. Однажды она поняла, что счастлива. И вот сидит она вечером на кухне и не знает, как с этим счастьем справиться.

17. **Жила-была девочка**. Она родилась некрасивая. Поплакала-поплакала и решила заботиться о себе как о красивой: мыть, причесывать, подарки покупать, одевать соответственно. Так она жила-жила — и замуж вышла. Муж с нее одежду снял, а изнутри она тоже красивая оказалась. И никто не удивился даже, кроме этой самой девочки.

18. **Жила-была девочка**. Она любила предавать себя ради других. И чтобы это стало оправданным, она решила предавать себя ради близких и ради денег, которые тратила опять же на близких. А потом она очень обиделась, что близкие не хотят предавать себя ради нее. И вообще не хотят себя предавать. Вот предатели!

19. **Жила-была девочка**. Она много работала и мало спала. Тогда она решила купить себе теплое пальто и дорогую машину с подогревом сидений. Бывало, выйдет она из дома в 5 утра, закутается в теплое пальто, сядет в шикарную подогретую машину, пытается улыбнуться себе мысленно, и вроде даже получается, а спать все равно хочется.

20. **Жила-была девочка**. Она во всем искала подвох… И находила.

21. **Жила-была девочка**. Она была шикарная. Слишком шикарная, чтобы обниматься на дискотеке, танцевать ночью на пляже, пить вино с незнакомцами, влюбиться в плохого парня, смеяться над глупыми шутками, заниматься ерундой. А потом созрела, перестала быть такой шикарной и разрешила себе. Но от этого почему-то еще шикарнее стала.

22. **Жила-была девочка**. Она все бегала, суетилась. Так ничего и не успела.

23. **Жили-были две девочки**. Одна из них восклицала, что Индия – это благословенное место. А другая утверждала, что Индия – это зловонная дыра. Какой мы можем сделать из этого вывод? Что все девочки разные. А Индия? Индия тоже разная.

24. **Жил-был мальчик**. Он очень хорошо разбирался в женщинах. Гулял с ними направо и налево. Но однажды ему попалась совершенно непонятная женщина. Настолько непонятная, что он разбирался-разбирался, да и женился, чтобы удобнее разбираться было.

25. **Жила-была девочка**. Когда она отправлялась на свидание, перед выходом всегда уборку в доме делала, белье новое стелила, посуду мыла и пол пылесосила. Потому что в отличие от всего остального собственная чистая квартира не разочарует никогда.

26. **Жила-была девочка**, которая очень любила полную ясность в отношениях. Вносить ясность в отношения ей иногда удавалось. Но было неясно, остались ли отношения после этого.

27. **Жила-была девочка**. Она работала всю неделю и очень ждала выходных. А потом пришли выходные. Они-то ее и добили.

Ведущий. Вот с таким философским настроем, или с каким-нибудь другим, – это уж решайте сами – вам предлагается закончить предложения и составить короткий рассказ о себе.

Задание 8. «Незаконченные предложения». Работа в блокноте.

Завершите предложения и составьте короткий рассказ о себе.

Начните с фразы *Жила-была мать или Жил-был отец.*

_____

1. По утрам он (а) просыпался (ась) и думал (а)

_____

2. Собирая детей в школу или детский сад, он (а) хотел (а)

_____

3. На работе он (а)

_____

4. Он (а) мечтал (а) о том, чтобы дети

_____

5. А когда рабочий день заканчивался, он (а)

_____

6. Придя домой к своим детям, он (а)

_____

7. Засыпая, он (а) думал (а)

_____

8. А в глубине души он (а) хотел (а) в жизни для себя

_____

Ведущий. Как и в отношении предыдущего задания, в удобное время вернитесь к результатам и обдумайте их.

Обратная связь. Каждый желающий в группе высказывается по итогам работы на занятии. Что чувствовал? Что удалось узнать или понять о себе? Что было в сегодняшнем занятии самым сложным? Что особенно ценного вы открыли о своем ребенке (детях)? Что оказалось самым важным сегодня?

Домашнее задание – на выбор.

1. Принятие ответственности за свои эмоции и чувства. – Отмечайте в течение недели все случаи того, когда вы обвиняете других в чем-либо, и когда вы восхищаетесь другими. Что есть общего в этих случаях, какие имеются различия?

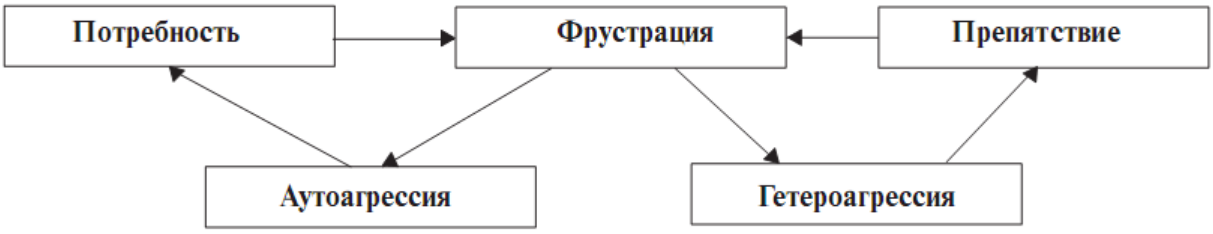
2. С помощью одного из опросников родительского отношения сориентируйтесь в особенностях реализуемого вами стиля, обдумайте полученный результат.

Занятие 6. Конструктивное общение, предупреждение агрессии, конфликтов и манипуляций.

Теоретический блок

Под общением мы имеем в виду взаимодействие между людьми, в процессе которого осуществляется обмен информацией, выражение чувств и регуляция деятельности. В ходе общения мы используем вербальные средства – высказывания, и не вербальные средства – мимику, жесты, позу, взгляд, голос, интонации, прикосновения, изменение положения в пространстве расстояния. Конструктивное общение позволяет нам понимать друг друга, делиться переживаниями, пользоваться поддержкой, просить о помощи и помогать, договариваться, предупреждать и решать проблемы, действовать совместно. Конструктивному общению способствуют радостные переживания, интерес, уверенность, доверие, симпатия и уважение, но препятствуют негативные чувства страха, гнева, обиды, стыда, вины, скуки, антипатия, презрение, враждебное отношение, которые могут вызывать агрессию, провоцировать конфликты. Правила конструктивного общения универсальны и не зависят от того, общаемся ли мы с клиентами или коллегами по работе, с соседями или случайными попутчиками, с учениками или пациентами, с друзьями, с супругом, с родителями или с детьми.

Итак, основным врагом общения является агрессия – поведение, направленное на разрушение, причинение вреда. Агрессия тесно связана с негативными эмоциональными переживаниями, вызывается ими и усиливает их. Каковы причины и проявления агрессии? Вспомним, что любой человек испытывает широкий спектр потребностей – физиологических, в безопасности, в общении, в превосходстве, в свободе, познавательных, нравственных, эстетических. Как мы видим, среди этого довольно обширного перечня потребностей и чувств нет потребности в агрессии. Неудовлетворение любой потребности связано с чувством страдания и неудовольствия, которое в психологии получило название фрустрации. Фрустрация представляет собой психологическое состояние напряжения вследствие реального или воображаемого препятствия в достижении цели. Состояние фрустрации приводит к дезорганизации поведения и защитным реакциям, одной из форм которых является агрессивное поведение — применение силы по отношению к чему-либо, стремление нанести ущерб, причинить страдание. Степень агрессии может различаться от демонстрации неодобрения и неприязни до словесных оскорблений и применения грубой физической силы. Если человек вольно или невольно направляет свою агрессию на других людей, обвиняет окружающих в своем несчастье, то такая реакция; сопровождаемая гневом, называется гетероагрессивной. Если же человек направляет свою реакцию на себя, занимается самообвинением, унижает себя, подавляет свои желания, относится к себе с презрением и антипатией, такая реакция называется аутоагрессивной, сопровождается чувством печали, а в крайних случаях может приводить к состоянию депрессии.



И люди, склонные к реакциям гетероагрессии, и люди, склонные к аутоагрессии, очень тяжелы в общении и являются трудными собеседниками и партнерами. А ведь любой

нормальный здоровый человек, будучи лишенным возможности удовлетворить свои основные потребности, может находиться в агрессивном состоянии. Причин, препятствующих удовлетворению человеческих потребностей и вызывающих состояние фрустрации, может быть довольно много. Это и различные объективные внешние обстоятельства, и индивидуальные особенности человека, приводящие к ситуациям типа «хочу, но не могу». Это и столкновение мотивов, когда удовлетворение одной потребности препятствует удовлетворению другой, заставляя человека выбирать, какую из двух взаимоисключающих друг друга потребностей удовлетворить. Случаи, когда один человек испытывает противоречия в возможности удовлетворения разных потребностей, называются внутриличностными мотивационными конфликтами. Чем больше таких внутренних конфликтов испытывает человек, тем более вероятно возникновение состояния фрустрации и агрессивных реакций.

Люди различаются по степени чувствительности к стрессу и устойчивости к фрустрации. Некоторые индивидуальные особенности личности могут ослаблять или усиливать чувствительность человека к неудовлетворению потребностей и тем самым повышать или снижать вероятность агрессивных реакций. К таким чертам относятся, например, возраст и состояние здоровья. Известно, что молодежь, старики и больные люди более эмоциональны, возбудимы и неуравновешенны, поскольку они имеют меньше возможностей для удовлетворения самых обычных потребностей по причине меньшего опыта или нехватки физических сил. Повышенная агрессивность характерна также для лиц, у которых какая-либо из потребностей настолько сильна, что удовлетворить ее в обычной жизни не представляется возможным. Так, люди, страдающие неврозами, имеют чрезмерно выраженные потребности в безопасности, защите и отдыхе, возбудимые психопаты отличаются очень сильными потребностями в чувственных удовольствиях и развлечении, алкоголики и наркоманы патологически зависят от соответствующих возбуждающих веществ. Даже незначительное ограничение возможности удовлетворения ведущих потребностей у таких людей может привести к агрессивным действиям.

По каким внешним признакам можно судить, в каком состоянии находится собеседник? Форма защитной реакции зависит от индивидуальных особенностей его личности. Наиболее активная наступательная форма гетероагрессивного реагирования человека, связанная с чувством гнева, внешне может проявляться в том, что человек пристально смотрит на Вас, лицо нахмурено, глаза прищурены, на переносице появляется вертикальная складка. Ноздри расширены, рот оскален, губы оттянуты назад, обнажая стиснутые зубы. Лицо краснеет, по лицу могут пробегать судороги, мышцы напряжены, но не дрожат. Голова поднята вверх, руки часто сжаты в кулаки, высоко расположены, тело наклонено вперед. У человека сбивается дыхание, он резко повышает голос, часто срывается на крик, говорит сквозь зубы. В этом состоянии человек склонен критиковать Вас, давать отрицательную оценку Вашей личности, сравнивать Вас с кем-либо, давать директивные указания, часто не слышит, что Вы говорите, ругается, оскорбляет, обвиняет, требует, отказывается. Отсутствие контакта с ним в этом состоянии делает невозможной дальнейшую беседу.

Менее активная оборонительная форма гетероагрессии, связанная с переживанием страха у собеседника, чаще всего проявляется в том, что он отводит взгляд в сторону, глаза широко открыты, брови приподняты, лоб покрыт горизонтальными морщинами, рот приоткрыт. Лицо бледнеет, на лбу, над верхней и под нижней губой, на шее, под мышками, на спине и ладонях часто выступает пот. Человек прижимает руки к туловищу, скрещивает их на груди, отклоняет тело назад, поворачивается боком, совершает колебательные движения руками или ногами, прижимает к себе сумку, крутит в руках какой-нибудь предмет, покусывает губы, почесывает подбородок или нос, прикрывает рот рукой. Движения скованные, раскоординированные, кончики пальцев трясутся, голос дрожит. Разговаривает тихо, темп речи неровный, заметны паузы между словами, много слов-паразитов. В этом состоянии человек обеспокоен, ощущает угрозу, не доверяет Вам, малодоступен для кон-

такта, склонен к самооправданию, поиску внешних причин его собственных неудач, по отношению к Вам настроен враждебно.
Аутоагрессивная реакция собеседника выражается в том, что он редко поднимает глаза, его мимика бедна, движения вялые, походка замедленна, он сутулится, плечи опущены, руки висят вдоль туловища, закрывают лицо или поддерживают голову. Он глубоко вздыхает, голос тихий и монотонный, темп речи замедленный, он часто молчит, отвечает на вопросы не сразу, иногда может не слышать обращений к нему, не всегда понимает смысл вопросов. Эти признаки свидетельствуют о том, что человек опечален, расстроен, критикует и обвиняет самого себя, испытывает чувство неполноценности, утрачивает волю и побуждения, пессимистически оценивает свои перспективы.
К чему приводит состояние повышенного эмоционального напряжения, враждебное отношение и агрессивное поведение человека в процессе беседы? Независимо от типа реагирования, негативные чувства человека всегда переживаются им болезненно и неизбежно сопровождаются психологическим дискомфортом, снижением эмоционального благополучия, уменьшением его приспособительных возможностей. В любом случае адаптивные реакции человека блокируются, нарушается процесс понимания им своего состояния и ситуации, в которой он находится, он отгораживается от Вас, между Вами как бы возникает невидимый психологический барьер. Человек становится несговорчивым, может занимать выжидательную позицию, его согласие становится кажущимся, его отказы кажутся Вам совершенно необоснованными. Ваша попытка преодолеть сложившийся барьер, оказать давление на него приводит только к повышению его сопротивления и блокирует сотрудничество. Защитная позиция собеседника представляет собой его реакцию на воспринимаемую угрозу, ее нельзя преодолеть до тех пор, пока между Вами не установлен контакт. Найдите причину нарушения отношений и до тех пор, пока они не улучшатся, отложите решение важных вопросов.
Как не допускать агрессии? Процесс проведения любой беседы с человеком по поводу проблемы его или Вашей проблемы обязательно включает в себя три стадии: 1) установление контакта, 2) выяснение проблем, 3) решение проблем. Не пройдя предыдущей стадии, не приступайте к последующей, иначе это приведет к повышению напряженности отношений и конфликту с собеседником.
Если Вы испытываете затруднения с человеком, если вместо того, чтобы решать его или Ваши проблемы, Вы начинаете выяснять с ним отношения, значит, вам мешает излишнее напряжение и между вами утрачен контакт. Прежде чем продолжать работу, примите меры по восстановлению и поддержанию контакта и снятию напряжения с себя и с него. Иначе Вы потеряете время и силы, испортите настроение себе и ему. Только в том случае, когда Вы установите контакт, снимете напряжение, проявите интерес, покажете серьезное отношение, уважение и доверие к собеседнику, он будет уверен в том, что Вы сделаете все в пределах Ваших возможностей, и будет готов сотрудничать с Вами в решении его или Вашей проблемы.
Установление контакта с собеседником может занимать небольшое время в процессе проведения деловой беседы, но является важным условием полноценного общения. Игнорирование этой стадии или ее свертывание представляет собой серьезную ошибку, которая может привести к нарушению дальнейших взаимоотношений с человеком. Успешно же установленный контакт подтверждает, что ваше внимание направлено друг на друга, вы видите и слышите друг друга, вы проявляете друг к другу взаимный интерес.
Что необходимо делать для установления контакта?
1. Вам следует обменяться взглядами с человеком, установить и периодически поддерживать контакт глаз. Если Вы избегаете смотреть в глаза собеседнику, он может испытывать недоверие к Вам, чувствовать Вашу неискренность, недоброжелательность или пренебрежение к нему.

2. Улыбнитесь при встрече и поддерживайте приветливое выражение лица в течение беседы. Сухая и застывшая мимика, так же, как и избегание зрительного контакта, может ощущаться собеседником как отсутствие Вашего к нему интереса.
3. Обязательно приветствуйте человека в соответствующей ситуации форме, например, «здравствуйте» или «добрый день». Используйте обращение к нему по имени или имени и отчеству для привлечения его внимания к процессу беседы.
4. При первой встрече представьтесь: «Меня зовут… Я … Мы …". Определенность Вашей роли поможет взаимному контакту и доверию между Вами. Собеседник должен знать, что он может от Вас ждать.
5. Обращайте внимание на свои выражения, интонации, громкость голоса и темп речи. Их лучше соизмерять с соответствующими характеристиками, которые Вы наблюдаете у собеседника. Если собеседник возбужден, старайтесь говорить чуть тише и медленнее, это успокаивает и снимает излишнее напряжение.
6. Установлению контакта способствует Ваша открытая поза, прямое положение головы. Соединенные, скрещенные или спрятанные в карманах или за спиной руки могут бессознательно восприниматься собеседником как несогласие с ним, сопротивление, упрямство или скрытность.
7. Ваше пространственное положение относительно собеседника наиболее удобно для контакта при небольшом расстоянии и под углом 90 градусов друг к другу. Слишком большое расстояние или фронтальное положение лицом к лицу увеличивают психологическую дистанцию между вами, а слишком близкое расстояние или положение бок о бок с человеком могут излишне сократить дистанцию.
8. Вашему контакту способствует отсутствие физических барьеров между вами. Часто мы бессознательно отгораживаемся от собеседника столом или сумкой в руках. Верхняя одежда также не способствует контакту.
Разумеется, Ваш контакт не будет полноценным при внешних помехах, таких как Ваши разговоры с посторонними или по телефону, излишний шум в помещении, яркие источники света, слишком холодное, жаркое или душное помещение, желание сходить в туалет и т. д.
Итак, для установления контакта:
1) смотрите на собеседника,
2) улыбайтесь,
3) приветствуйте собеседника,
4) представьтесь при первой встрече,
5) следите за своей речью,
6) держитесь открыто,
7) располагайтесь под углом друг к другу,
8) не отгораживайтесь от собеседника.
Вторая стадия процесса проведения беседы направлена на выяснение проблем собеседника. В том случае, если она отсутствует или свернута, недостаточная ориентация в запросах собеседника может привести к тому, что Вы будете предлагать решение своих собственных проблем или тех трудностей, которые Ваш собеседник испытывает по Вашему мнению, а вовсе не подлинных его проблем. Таким образом, не разобравшись в том, что хочет человек, можно совершить вторую серьезную ошибку, которая может привести к взаимному непониманию, неудовлетворению потребностей и в конечном счете спровоцировать конфликт.
Какие средства можно использовать для выяснения проблем собеседника? Как это ни парадоксально, мало кто из нас умеет правильно слушать другого человека. Между тем, именно хорошие слушатели, а не рассказчики оцениваются людьми как наиболее приятные собеседники. Настоящее слушание является активным и довольно сложным видом человеческой деятельности, которому необходимо учиться. Навыки активного слушания необходимы каждому. Любой человек, особенно находящийся в состоянии напряжения,

испытывает потребность быть выслушанным, поделиться своими проблемами. Выслушать человека — это снять с него значительную долю эмоционального напряжения, помочь ему сформулировать его потребности, интересы, задачи, проблемы и затруднения, а это уже полдела на пути к достижению цели. Активное слушание позволяет Вам лучше понять проблемы собеседника и ориентировать его самого в своих проблемах. Кроме того, активное слушание дает Вам возможность активизировать собеседника, получить информацию, когда человек не до конца ее сообщает.

Что необходимо делать для активного слушания человека?

1. Помолчите. Перестаньте говорить. Невозможно слушать разговаривая. Будьте терпеливы, не экономьте время, не перебивайте, сдерживайте свой характер. Покажите взглядом, позой и жестами, что слушаете и понимаете собеседника. Подавайте подтверждающие сигналы, поддакивайте, кивайте головой. Будьте внимательны, не притворяйтесь, что слушаете. Проявите интерес, сопереживайте говорящему. Помогите ему раскрепоститься, создайте ощущение свободы. Не давайте совета, если Вас не просят. Избегайте критиковать, не вступайте в дискуссии, не допускайте споров. Это заставляет говорящего занять защитную позицию, он может замолчать или рассердиться. Именно победив в споре, Вы проиграете.

2. Выясняйте. Не пытайтесь догадаться, что думает, чувствует и хочет собеседник, спрашивайте. Чтобы активизировать человека, задавайте открытые вопросы, требующие развернутых ответов, на которые нельзя было бы ответить лишь «да» или «нет». Вопросы должны помочь человеку открыть что-либо, задуматься, развить свои мысли. Уточняйте неясные стороны сказанного, просите повторить, объяснить. Краткие и закрытые вопросы используйте только в том случае, если собеседник торопится, много говорит, затрудняется в высказываниях или очень напряжен.

3. Проговаривайте сказанное, повторяйте то, что было услышано. Перефразируйте, изменяйте формулировки, передавайте своими словами высказанные собеседником мысли и чувства («Как я понял вас…", «Другими словами…", «Вы сказали, что…"). Подтверждайте, уточняйте, проверяйте значение полученных от человека сообщений. Резюмируйте, воспроизводите высказывания человека в сокращенном, обобщенном виде, выделяйте самое важное в сообщении («Итак…", «Вашими основными идеями являются…"). Расширяйте смысл сказанного, помогите человеку выразить свои чувства и мысли. Развивайте идеи, делайте выводы и следствия из слов собеседника, предположения о причинах высказываний («Вы так считаете, видимо, потому что…", «Если исходить из того, что Вы сказали…"). Расшифруйте проблему человека, опишите, как Вы ее поняли, покажите, как Вы видите ее («Похоже, что Вы…", «Мне показалось, что…", «Вы, наверное…"). Проявите сочувствие, поставьте себя на место человека («Я бы на Вашем месте тоже…"). Пересказ Вами услышанного показывает, что Вы слушаете и интересуетесь. Чувство, что его поняли, побуждает собеседника к дальнейшей открытости.

4. Будьте наблюдательны, следите за неречевыми сигналами говорящего. Как он смотрит, стоит, сидит, соответствуют ли его поза и жесты тому, что он говорит? Сосредотачивайтесь не только на том, что собеседник говорит, но и на том, как он это говорит. Старайтесь понять чувства и мысли, которые не были прямо высказаны человеком, но, видимо, подразумевались в сообщении. Стремитесь понять не только смысл слов, но и переживания человека.

5. Прислушайтесь к себе. Ваша озабоченность мешает Вам слушать собеседника. Не отвлекайтесь на плохие привычки говорящего, думайте о том, что нравится в собеседнике. Не грезьте наяву, делайте выводы, оценивайте аргументы, прислушивайтесь к тону говорящего. Старайтесь понять, а не искать поводов для возражений. Не делайте оценок и поспешных выводов до полного понимания. Если Вы не согласны с чем-то, не прекращайте слушать, ждите своей очереди высказаться. Сначала выслушайте до конца, чтобы понять, с чем не согласны, а потом излагайте свою точку зрения.

6. Делайте замечания о ходе беседы. Держитесь в русле проблемы. Если Вы отвлеклись или перебили собеседника, восстановите ход его мысли.

Таким образом, для активного слушания:

1) помолчите, покажите, что слушаете,
2) выясняйте, спрашивайте,
3) проговаривайте, повторяйте сказанное,
4) наблюдайте за собеседником,
5) прислушивайтесь к себе,
6) следите за ходом беседы.

В процессе слушания важно принять личность собеседника такой, как она есть. Не отвергайте его, дайте ему возможность выразить свои чувства, предоставьте ему свободу высказываний. Человек должен иметь возможность безнаказанно выразить свое отношение к Вам, даже если оно отрицательное. Он не может быть осужден за то, что он говорит, за то, что он нуждается в Вас, за то, что он неудобен для Вас, за то, что он не готов сделать то, что Вы хотите от него. Человек не виноват в том, что он стал таким. Ни один человек не заслуживает критики своих возможностей. Благоприятное восприятие себя является условием здоровья и развития человека. Дайте ему то, что необходимо для его развития. На первых порах старайтесь не замечать его негативного поведения, сохраняйте терпение, спокойствие, приветливость, благожелательное отношение и доверие. Попробуйте не обижаться на придирки, не осуждать за детские реакции, не запрещайте его эмоционального напряжения. Свобода выражения чувств собеседника, во-первых, способствует удовлетворению его потребности в понимании и признании, во-вторых, побуждает его к самопониманию, в-третьих, дает Вам возможность видеть себя его глазами.

Третья, наиболее сложная стадия беседы ориентирована на решение Вашей проблемы или проблемы собеседника. Во время этой стадии Вы осуществляете воздействие на собеседника с целью изменить его представления, отношения или поведение в желаемом для Вас направлении. Именно в процессе этого воздействия и совершается максимальное количество ошибок общения, в связи с чем повышается вероятность возникновения конфликтов. Ведь, как правило, в ходе решения проблем проявляется столкновение его интересов и возможностей с Вашими.

Как люди воздействуют друг на друга в процессе общения? Существуют два принципиально различных стиля воздействия на другого человека: насильственное и ненасильственное.

	Насильственное воздействие	Ненасильственное воздействие
Цели	Немедленное изменение поведения другого без учета его интересов, чувств, возможностей, стремление вывести из себя, избавиться	Соперничество, принуждение, подавление, страх, стыд, вина, «против», антипатия, презрение, озабоченность собой
Средства	Требования и запреты, критика, угрозы, наказание, обман, игнорирование	Описание поведения другого, описание собственных чувств, сопереживание, собственный пример
Результаты	Соперничество, принуждение, подавление, страх, стыд, вина, «против», антипатия, презрение, озабоченность собой	Сотрудничество, равенство, свобода и независимость, уверенность, доверие, гордость, достоинство, «вместе», уважение, симпатия, интерес

Способов насильственного воздействия несравнимо больше, и они более изощренны, чем ненасильственных. При этом нельзя не признать эффективности насильственного общения, с помощью которого при должном искусстве можно добиться практически любых желаемых результатов в изменении поведения собеседника. Однако стоит обратить внимание на цену, которую Вы платите за эту эффективность. Даже если в результате насиль-

ственных мер Вы добиваетесь своего, это приводит к ряду неблагоприятных последствий. Партнер ориентируется на самозащиту, у него блокируется процесс самопонимания, он перестает слышать, понимать и принимать то, что Вы говорите, возмущается, страдает, теряет эмоциональное благополучие, получает психическую травму, заражается отрицательным отношением и неуважительными формами поведения, хочет сорвать на комнибудь зло. А ведь в нашем повседневном общении мы гораздо чаще пользуемся приемами насильственного, чем ненасильственного воздействия.

Чтобы получить более полное представление о способах насильственного воздействия в процессе общения, приведем некоторые наиболее часто используемые приемы, которые Вы, несомненно, слышите каждый день от других людей и, может быть, используете сами.

1. Директивы, направленные на ограничение поведения другого человека
   - Приказы, указания, требования, долженствования, запреты
     - Делайте, как я сказал. Слушайте, что вам говорят! Вы должны вести себя более ответственно. Прекратите сейчас же! Отстаньте! Стыдитесь! Нечего тут обсуждать. Не придумывайте. Вы должны выполнять все вовремя. Ваше дело — исполнять молча.
   - Навязывание советов, поучения, утешения, стремление успокоить, отрицание проблемы
     - Не расстраивайтесь. Возьмите себя в руки. Не бойтесь. Нельзя принимать все так близко к сердцу. Все пройдет. Бросьте, давайте поговорим о другом. Не грустите. Не нервничайте. Не обращайте внимания. Вы не должны так сердиться. Сколько можно об этом говорить, давайте поговорим о другом. Успокойтесь. Все это - ерунда. Я не вижу тут никакой проблемы. Не волнуйтесь, все образуется. Не надо драматизировать. Не будьте таким негативным
2. Критика, негативная оценка личности собеседника,
   - Обвинения, осуждение, неодобрение, замечания, выговоры, порицания, упреки, претензии, оскорбления, приговор, брань, насмешки, подшучивание, издевки, ирония, сарказм, проклятия, сравнение с другими или собой, хвастовство
     - Если бы не вы, все было бы в порядке. Так поступают только безответственные люди. Это безобразие! Вы ошибаетесь. Если бы вы навели порядок на своем столе, у вас не было бы причин для паники. Вы плохо воспитаны. Вам ведь русским языком сказано! Вы не умеете себя вести. Вы недостаточно прилежно работаете. Вы - просто лентяй. Вы - трус. Вы меня достали! Вы всегда опаздываете. У вас не хватает инициативы. Вы постоянно жалуетесь. Такое может сказать только идиот. Не валяйте дурака! Вы - ненормальный. Глупости вы говорите. Вас ни один доктор лечить не возьмётся. Не ведите себя как идиот. Вы не правы. Ну, ты герой! Я же говорил. Чтоб ты провалился! В то время как я тружусь, вы - только мешаете. Вы все только усложняете. Вы принимаете все слишком близко к сердцу. Вы слишком много думаете.
   - Риторические вопросы, допрос
     - На кого вы похожи? Почему вы так поздно? Как можно этого не знать? Как вы смеете? Чем это вы занимаетесь на рабочем месте? Какое вы имеете право? Неужели на вас нельзя положиться? Вы что, совсем ничего не понимаете? Чем вы думаете? Вы что, самый умный? Как вам не стыдно? Чего еще можно ожидать от таких как вы? Вы что, истерик? Вы с ума сошли? У вас проблемы с головой? Разве это проблема? А больше вы ничего не могли придумать?
3. Угрозы

    - Если вы еще хоть раз поднимете голос, пеняйте на себя. Поговорите у меня! Если вы не будете вовремя приходить на работу, нам придется подумать о вашем увольнении. Или вы это делаете, или можете проваливать.
4. Наказание
5. Обман
    - Сокрытие или искажение информации
    - Невыполнение обещаний, нарушение договора
6. Игнорирование
    - Отмалчивание
    - Демонстрация безразличия
    - Перебивание
    - Уход от темы
    - Привлечение внимания к себе
7. Назойливость

Все насильственные формы общения сопровождаются негативными чувствами, вызывают сопротивление и повышают вероятность возникновения и развития конфликтов, поэтому получили название конфликтогенных. Конфликтогенные формы общения стали настолько привычными, используются нами так часто, что мы перестали их замечать. Мы часто адресуем эти формы соседям, сотрудникам, ученикам, друзьям, супругам, детям. Однако, если таким же образом обращаются к нам, мы чувствуем раздражение, возмущение, обиду, нам такое отношение кажется не справедливым, нам хочется ответить тем же.

Несмотря на ряд недостатков, свойственных насильственному общению, полный отказ от этой формы воздействия вряд ли возможен. В ряде ситуаций как раз насильственное общение является наиболее подходящим способом воздействия на другого человека. В частности, насильственное общение в его директивных безоценочных формах вполне допустимо в организациях при общении между руководителем и подчиненным. Директивное общение в процессе обучения и всевозможных проверок служит в качестве способа выражения инструкций и предписаний. Наконец, без него не обойтись в критических ситуациях, требующих принятия экстренных мер, при необходимости остановить опасные действия другого человека или побудить его к выполнению должных действий. Лаконичность и однозначность требований директивного общения позволяют более эффективно управлять людьми в ситуациях, связанных с неопределенностью, недостатком информации и дефицитом времени. Однако отношения между вами в этих случаях перестают быть равноправными и партнерскими. Они будут вызывать напряжение и сопротивление партнера. Ваша задача будет заключаться в том, чтобы определить, можно ли игнорировать это сопротивление при тех или иных обстоятельствах. Учтите, что если Ваш выбор будет ограничен только приемами насильственного воздействия, конфликты в процессе Вашего общения неизбежны.

Как обходиться без насилия? Основным средством ненасильственного воздействия на собеседника является метод обратной связи. Если поведение человека мешает решению задачи, примените обратную связь — опишите то, что Вы видите, слышите, чувствуете. Свяжите его поступки и свои чувства с трудностью решения проблемы. Обсуждение чувств, их выяснение и понимание позволяют избежать обострения конфликта. Обращайте внимание на различие между тем, что ожидалось, должно было произойти, и тем, что случилось на самом деле. При необходимости указывайте на различие между тем, что человек говорит, и тем, что он делает, если он сам не замечает своей непоследовательности.

Прежде чем использовать обратную связь, выясните восприимчивость собеседника к ней, чтобы не вызвать его сопротивления. Используйте умеренную обратную связь, не затрагивайте слишком много вопросов, чтобы не вызвать раздражения человека. Работайте поэтапно, дайте человеку возможность отреагировать на Вашу обратную связь. Обратная связь может быть не окончанием, а началом темы. Не требуйте перемен, предлагайте, а не навязывайте обратную связь.

Что делать для осуществления обратной связи?
1. Описывайте поведение собеседника, сообщайте о наблюдаемых действиях человека без приписывания им мотивов и оценочных черт («Вы не выполнили обещание», но не «Вы необязательны», «Вы кричите», но не «Вечно Вы кричите»). Учитесь излагать результаты наблюдений, а не выводы, факты, а не их оценки. Описание позволяет человеку делать собственные выводы и оценки и выбирать, хочет ли он принимать информацию и хочет ли он менять что-либо. Дайте человеку возможность воспринять то, что он считает приемлемым для себя. Описание дает получателю альтернативные возможности: менять или не менять свое поведение, в то время как оценка указывает на то, что он должен делать. При описании поведения сосредотачивайтесь на том, что существенно, а не на том, что не относится к делу. Ограничивайтесь действиями собеседника, которые можно изменить. Фиксируйтесь на том, что произошло недавно. Выражайтесь конкретно, а не в общих словах.
2. Описывайте собственные чувства. Непосредственно высказывайтесь о своих переживаниях. Называйте собственные чувства («Я беспокоюсь», «Я чувствую…", «Я испытываю…"). Сравнивайте свое состояние с чем-либо («Я словно (будто, как)…"). Описывайте свое физическое самочувствие («Мне…", «Меня…", «У меня…"). Обозначайте свои желания («Я хочу…", «Мне бы хотелось…", «Я надеюсь…"). Описание своего эмоционального состояния позволяет избежать у другого человека возникновения защитной реакции.
3. Говорите, что Вы хотите или что Вы будете делать. Не думайте, что Ваш собеседник знает, чего Вы хотите. Скорее всего, он этого не знает. Назовите Ваш выбор, скажите, что Вы хотите и чего Вы не хотите. Скажите человеку, что Вы ждете от него. Спросите, хочет ли он это делать. Просите то, что Вы хотите, будьте добрыми, но твердыми, уважайте не только собеседника, но и себя, спокойно и доброжелательно стойте на своем. Вам не нужно извиняться или защищать Ваш выбор. У Вас есть право хотеть то, что Вы хотите. Не оправдывайтесь и не занимайте оборонительную позицию, иначе Вы нарушите взаимное уважение, что может вызвать защитную реакцию у Вас. Не уступайте, позволяя другому человеку Вас обижать или запугивать. Не соглашайтесь делать ничего из того, что Вы не желаете делать. Скажите ему, почему Вы не хотите делать то, что он предлагает, объясняйте причины всякого нежелания согласиться. Скажите, какие идеи собеседника для Вас приемлемы. Опишите условия, при которых Вы можете согласиться. Предлагайте альтернативные планы. Говорите «Я хочу», а не «Вы должны», «Я хочу», а не «Мне нужно». Когда Вы говорите: «Мне надо», Вы просто боитесь взять на себя ответственность, как будто кто-то заставляет Вас, и Вы вынуждены это делать, несмотря на Ваше нежелание.
Обсуждайте, что Вы можете, а не то, что не может быть сделано. «Не могу» — отговорка, форма сопротивления, протеста, нежелания. Мы привыкли переоценивать то, что должны сделать другие, и недооценивать то, что можем сделать мы. Легче изменить то, что Вы делаете, чем изменить другого человека. Спросите себя, что Вы можете предпринять, если другой человек отказывается решать эту проблему? Итак, для обеспечения обратной связи с собеседником:
1) описывайте поведение собеседника, а не оценивайте его,
2) сообщайте о собственных чувствах и переживаниях,
3) говорите, что Вы хотите или что Вы будете делать, не говорите, что Вы должны или что другой человек должен, говорите, что Вы можете, а не то, что Вы не можете.
Помните, любое психологическое воздействие на другого человека отсрочено. Стойкий эффект в результате какого-либо воздействия накапливается лишь в результате многочисленных повторений. Если человек тут же и немедленно не выполняет наших требований, мы часто возмущаемся, что говорит о психологической защите у нас самих. Учитывайте возможности человека, не форсируйте событий, подождите.
Если Вы не знаете, как воздействовать на собеседника, не воздействуйте на него вообще. Оставьте его в покое. Не бойтесь сознаться себе в том, что Вы чего-то не знаете. Не спешите реагировать. Остановитесь. Сделайте паузу. Избавьте человека от Ваших воздейст-

вий, которые могут причинить ему боль. Ведь вследствие индивидуальных особенностей и текущего состояния некоторых людей любое Ваше воздействие может быть сверхсильным раздражителем, приводящим к эмоциональной травме и вызывающим защитную реакцию. Чтобы собеседник слышал, понимал, принимал то, что Вы говорите, необходимо полностью прекратить все, что вызывает только отрицательные реакции. Не нападайте. Не причиняйте боли. Она только оправдывает злость и ничему не учит. Воздержитесь от разговора, если Вам кажется, что Ваши слова задевают человека. Иначе это приведет к продолжению борьбы. Если собеседник начинает объясняться, отвечать резко, вероятно, он истолковывает то, что Вы сказали, как обвинение. Отступите. Начинайте говорить о том, что Вы могли сделать неправильно. Если Вы чувствуете, что Вас атакуют, не принимайте это на свой счет, как обращенное к Вам лично. Человек может защищаться. Дайте ему почувствовать Ваше уважение.

Избегайте конфликтов, отказывайтесь от ссоры, не давайте втянуть себя в скандал. Воздержитесь действовать по первому побуждению, уйдите в сторону. В ссорах и скандалах никто никогда ничто не может доказать. Отрицательные эмоции блокируют способность мыслить, поэтому незачем и пытаться доказать что-то человеку, находящемуся в отрицательном эмоциональном состоянии. Отрицательные чувства собеседника нельзя уменьшить такими же чувствами у себя, они только усиливают друг друга. Чтобы погасить их, необходимо прекратить их подкрепление. Одному из вас стоит выйти из игры. Однако Ваше молчание и уход не должны восприниматься как вызов и быть обидными для человека. Если он рассматривает Ваш отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Войну можно победить, только отказавшись от войны. Помните, что возмущение и грубость — признак слабости, спокойная дружественность и выдержка — признак силы.

Можно ли победить в конфликте? Ранее мы разбирали способы профилактики конфликтных ситуаций в общении с другим человеком. Использование приемов предупреждения конфликтов позволяет если не полностью избежать ссор и скандалов, то свести их вероятность до минимума. Что же делать, если Вы уже оказались втянуты в межличностный конфликт? Если Вы пропустили момент, когда еще можно было его избежать? Если конфликт уже начался без Вашего участия? Можно ли найти выход из уже сложившейся конфликтной ситуации? Можно ли выиграть в конфликте?

Строго говоря, выхода из конфликтной ситуации, устраивающего обе стороны, не существует. У конфликта есть только вход. Если Вы уже оказались участниками межличностного конфликта, обнаружили себя в его эпицентре, любые попытки разрешить конфликт в свою пользу приведут только к дальнейшему его обострению. Беспроигрышных исходов конфликта просто нет. Любая кажущаяся победа оборачивается неизбежными потерями, цена которых оказывается не ниже, чем цена купленных за их счет преимуществ. Единственный выход заключается в том, чтобы остановиться, вернуться назад и пойти по бесконфликтному пути общения. Если Вы осознали, что вольно или невольно оказались одной из сторон конфликта с человеком, прекратите конфронтацию, перестаньте, как бы то ни было, воздействовать на собеседника, предпримите попытки к восстановлению контакта с ним, выяснению его проблем и только после этого вновь перейдите к существу дела.

Однако, что же нам делать, если нас атакуют, если мы подвергаемся насильственному психологическому воздействию? Ведь агрессия по отношению к нам часто провоцирует нас на ответную враждебность или делает нас беспомощными. Как оказывать помощь себе и собеседнику, если он проявляет неуважение к Вам?

Представление о методах общения в условиях конфликта мы можем получить из теории ненасильственного общения, которую разработал современный американский психотерапевт Маршалл Розенберг. В ходе своей практической деятельности в разных странах мира Розенберг занимался оказанием психологической помощи при улаживании конфликтов в семьях, в различных фирмах, в тюрьмах, между городскими бандами, военно-политическими, национальными и расовыми группировками.

Розенберг пришел к выводу о том, что все люди хотят общаться с уважением друг к другу. Любой человек испытывает потребность в понимании, признании, теплых и дружеских отношениях. Что же заставляет одних людей общаться враждебно, вопреки их желанию, и что помогает другим людям сохранять доброжелательные формы общения, несмотря на затруднительные обстоятельства?

Розенберг считает, что в сознании многих людей существуют психологические стереотипы, мешающие полноценному общению и сотрудничеству. Главным препятствием на пути к дружественным отношениям между партнерами является используемый ими по привычке язык, который Розенберг образно назвал языком «волка». Люди, которые привыкли говорить на «волчьем» языке, пытаются воздействовать на поведение других людей, манипулировать ими, вызывая у них чувства страха, стыда или вины, давая им указания, оценивая и критикуя их, сравнивая их с другими людьми.

Конечно, управление другими людьми с помощью языка «волка» может быть весьма эффективным. Однако если человек и сделает то, что хочет «волк», он сделает это под влиянием психологического насилия. Потеря добрых намерений и уважения к «волку» — дорогая плата за его влияние. Любое принуждение и агрессия вызывает стремление человека защититься от нападающего, нарушает взаимопонимание и блокирует сотрудничество.

Чем же характеризуется «волк»? «Волки» умеют анализировать поведение и мысли человека, но не учитывают его потребностей, они слепы к чувствам. Под влиянием репрессивных мер в детстве со стороны других «волков» «волки» не принимают своих потребностей, подавляют свои чувства. В результате они не могут сказать, в чем нуждаются, не знают, чего хотят, не могут описать своих переживаний. Вместо того чтобы выразить свои потребности или эмоции, они критикуют партнера, который не может их удовлетворить. Вместо того чтобы сказать: «Я хочу» «волк» говорит: «Ты должен». Вместо слов «Я расстроен» он говорит: «Ты — противный». Не замечая эмоционального состояния других людей и своего собственного, «волки» утрачивают контакт с реальностью. Главной психологической проблемой «волка» является дистанция между своими потребностями и их пониманием. Агрессивность «волка» прямо пропорциональна степени неприятия себя. Следствием чувственной слепоты «волка» является то, что он всегда знает правильное решение, судит других людей за то, что они не соответствуют его образцу, берет на себя ответственность за других, но в то же время считает, что кто-то должен отвечать за него. «Волк» тратит массу времени и сил на оценку других людей, не прощает чужих ошибок и недостатков.

Между тем, агрессия «волка» — это крик о помощи, проявление его потребности выразить свою боль и потребности в положительных взаимоотношениях. «Волк» нападает вместо того, чтобы анализировать, что у него не в порядке. Агрессия против собеседника на самом деле является симптомом потребности в помощи. Враждебный человек — это человек, который не нашел отклика у других и не может четко сказать, в чем он нуждается. Задача психологической помощи заключается в том, чтобы услышать, разглядеть, понять чувства и потребности другого человека, даже если он говорит «по-волчьи».

Как же это сделать? Розенберг считает, что кроме «волков» есть люди, которые способны к установлению положительных отношений с другими. Они разговаривают на другом языке, который Розенберг назвал языком «жирафа». Язык «жирафа» — это язык сердца, а не головы. Ведь у жирафа самое крупное сердце из всех животных на Земле. Человек изначально склонен к языку «жирафа» до тех пор, пока его не научат разговаривать «по-волчьи». «Жираф» знает и понимает, что он хочет, он отделяет свое желание от своих мыслей о партнере. Только используя «жирафий» язык, можно помочь «волку». Только в языке «жирафа» есть утверждение «Я хочу» и вопрос «Что ты хочешь?".

Помощь «волку» должна заключаться в возвращении его к миру чувств. В том случае, если мы встречаемся с враждебностью «волка» по отношению к нам, мы знаем, что это защитная реакция на неудовлетворенные потребности. Если человек упрекает нас в чем-либо с позиции «волка», то мы можем сделать то же самое, сказав, что он не прав, что его слова несправедливы. Но это будут также слова, сказанные на «волчьем» языке, которые приведут к его сопротивлению и усилению агрессии. Мы можем попробовать переубедить его, сказав, что мы думаем по этому поводу. Однако в таких случаях аргументы не дают результатов. «Волки» и так знают, что думает другая сторона.

Используем язык «жирафа» и спросим, что он хочет. Если он не сможет сформулировать свои желания и чувства и будет продолжать критиковать нас, попробуем использовать более сложную схему поведения, состоящую из четырех шагов. Во-первых, опишем происходящую в данный момент ситуацию так, как мы ее воспринимаем, видим и слышим, не давая никакой оценки происходящему. Во-вторых, расскажем, что мы чувствуем в ответ на эту ситуацию. В-третьих, скажем, что бы нам хотелось сделать, чего достичь, добиться. Причем наши потребности должны совпадать с потребностями партнера, быть положительными и направленными на сближение, если мы не хотим обратного. Это могут быть потребности в помощи, ясности или доверии. В-четвертых, предложим план, варианты того, как удовлетворить эти потребности. Таким образом, если наш собеседник не может сказать, что он хочет, мы можем и должны сказать, чего хотим мы.

Что же делать, если Вы предпринимаете попытки остановить конфликт, но они оказываются безуспешными? Вы прикладываете усилия к прекращению конфликта, но у Вас ничего не получается? Конфликт продолжается и становится более острым?

Ответьте себе, что происходит на самом деле? Часто мы обманываем себя, думая, что хотим решить конфликт, хотя на самом деле хотим отомстить, запугать или отвлечь. Почему мы можем хотеть ссоры?

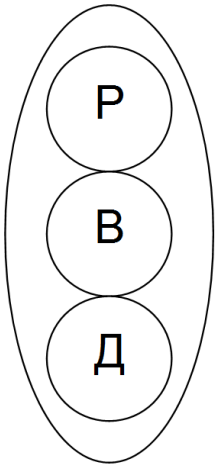
Может быть, мы не хотим обнаружить свои недостатки, сознаться в собственных ошибках, пытаемся свалить свою вину на другого? Мы хотим сделать по-своему, не желаем уступить, нам не хочется, чтобы собеседник нас игнорировал? Хотим доказать, что мы обладаем какими-либо правами и преимуществами, стараемся, чтобы с нами обращались по-особому? Бросаем вызов человеку, хотим его обескуражить, вывести из себя, избавиться от него? Нам хочется, чтобы нас жалели? Мы стараемся оправдаться перед грозящей неудачей? Хотим, чтобы все выглядело так, будто нам мешают? Нам хочется, чтобы кто-то что-то сделал за нас?

Эти или другие мотивы могут заставлять нас идти на конфликт. Не всегда можно отказаться от конфликта. Если это так, идите на него. Но делайте это с полным знанием его причин. Отдавайте себе отчет в подлинном смысле событий, участником которых Вы являетесь. Осознайте свою роль в них. Делайте то, что Вы хотите, но знайте, что Вы хотите, и что Вы делаете.

Чтобы лучше понимать, что происходит между нами в процессе общения, следует знать, что все мы в тех или иных жизненных ситуациях играем определенные роли. Это роли детей и взрослых, мужчин и женщин, супругов, родителей, родственников, друзей, профес-

сиональные и служебные роли. Уильям Шекспир писал: «Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы. И каждый не одну играет роль». Роль – это образец поведения человека, занимающего определенное положение в обществе.

Американский психотерапевт Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди» учил, что каждый раз, когда мы взаимодействуем с другим человеком, каждый из нас занимает определенную позицию и проигрывает одну из трех ведущих ролей: ребенка, родителя или взрослого.



Человек, играющий детскую роль, реагирует импульсивно, поступает как хочется, проявляет творчество, фантазирует, играет, веселится, нарушает правила, дразнит, проявляет беспомощность, капризничает, жалуется, обижается, злится, боится, протестует. Его поведение определяется тем, что он хочет или не хочет делать.

Человек, занимающий родительскую позицию, играющий роль родителя, выполняет долг, следует правилам, заботится, утешает, защищает, помогает, учит, требует, запрещает, критикует, угрожает, наказывает. Он исходит из того, что нужно, можно или нельзя делать.

Наконец, когда человек играет роль взрослого, он контролирует эмоции, ищет и анализирует информацию, выслушивает, спрашивает, рассуждает, обдумывает, рассчитывает, объективно оценивает, договаривается. Он думает, как делать то, что нужно, чтобы достичь цели наиболее разумным для всех образом.

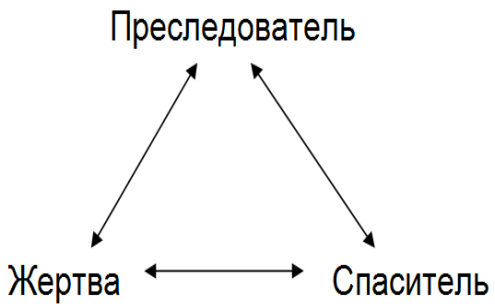
В процессе общения мы можем в зависимости от обстоятельств выбирать и играть одну из этих ролей. Однако следует помнить, что если мы привыкли придерживаться исключительно детской или исключительно родительской роли, это может привести к конфликтам. Рекомендуется иногда эти роли менять, а в особенно сложных жизненных обстоятельствах при решении серьезных проблем чаще играть наиболее зрелую роль взрослого.

Ученик Эрика Берна – Стивен Карпман в теории драматического треугольника писал, что в любой игре имеются по меньшей мере три роли:

- жертвы,
- преследователя,
- спасителя,

которые

- отнимают силы и время,
- не могут победить,
- по разному проявляются в разных сферах – в семье, на работе, с друзьями,
- постоянно меняются.



Люди по очереди играют эти роли, каждая из которых выражается в определенной форме поведения, сопровождается определенными чувствами и дает игроку определенный выигрыш.

Роль	Поведение	Чувства	Мотив, выгода, выигрыш
Жертва	Провоцирует преследователя, жалуется спасителю, ждет помощи, ничего не делает	Беспомощность, отчаяние, обида, страх, жалость к себе	Оправдание отказа от ответственности и решения своих проблем
Преследователь	Нападает на жертву, принуждает, наказывает, критикует	Превосходство, уверенность, раздражение, злость к жертве	Власть, поднятие самооценки за счет других
Спаситель	Пытается помочь жертве, решает чужие проблемы, советует, утешает	Долг, ответственность за других, жалость к жертве	Ожидание восхищения и благодарности, игра в героя

Любая из этих ролей по-своему ущербна. Предположим, преследователь нападает на жертву, жертва жалуется спасителю, спаситель пытается помочь жертве и нападает на преследователя. Часто после этого спаситель сам становится преследователем, бывший преследователь становится жертвой, а бывшая жертва начинает преследовать бывшего спасателя и спасать бывшего преследователя.
Например, мать жалуется отцу на сына. Отец наказывает сына. Сын жалуется матери на отца. Мать нападает на отца. Сын жалуется отцу и матери на учителя. Отец и мать начинают угрожать учителю. Таким образом, мать сначала играет роль жертвы, затем – спасителя, затем преследователя. Отец сначала становится спасителем, затем - преследователем, а после – жертвой. Таким образом смена ролей может бесконечно двигаться по кругу, менять направление движения и захватывать новых участников.
Для того, чтобы выйти из этого драматического треугольника, требуется прекратить играть роли жертвы, преследователя и спасителя – перестать ничего не делать и только жаловаться, перестать нападать и перестать брать на себя ответственность за решение чужих проблем.
В процессе общения одни люди часто манипулируют другими. Манипуляция - скрытое влияние на поведение, отношения или представления человека для достижения своей выгоды. Манипулятор с помощью тех или иных способов вызывает у манипулируемого те или иные чувства, которые побуждают к выгодным для манипулятора действиям.

Способ манипуляции	Чувство	Примеры высказываний
Угроза, запугивание	Страх	*Если ты это (не) сделаешь, то будет плохо. Ничем хорошим это не закончится. Все, мы расстаемся. Я больше не вернусь.*
Насмешки, сарказм, ирония, издевательство, сравнение с другими, хвастовство, демонстрация превосходства, использование незнакомой лексики, демонстрация занятости, принуждение ждать, регулярные опоздания, близость как награда, игнорирование как наказание	Стыд, зависть, ревность, обида, унижение	*Да кто ты такой? А вот он смог. Он бы никогда так не сделал. На себя посмотри. Все вы одинаковые. Он тебя просто использует. А слабо тебе? Что за глупости? Ты что, шуток не понимаешь? Ты в этом не разбираешься. Я лучше знаю. Нашел, кого слушать. Как тебе повезло со мной. Разве тебе непонятно? Неужели не догадываешься? Для тебя это дорогавато. И куда это ты так нарядился?*
Критика, обвинение, претензии, замечания, придирки	Вина, печаль	*Ты во всем виноват. Ты меня обидел. Это ты меня довел. Как ты мог? Ты сам этого хотел. Я думал, мы доверяем друг другу. Я думал, ты другой. Ты не хочешь меня понять. Ты видишь только то, что хочешь. Что ты себе позволяешь? Почему ты так поступаешь со мной? Ты не имеешь права. Я этого никогда не говорил. Ты меня не так понял. Я просто хотел помочь. Я делаю это для твоего же блага.*
Соблазн	Жадность	*Выиграй. Получи выгоду. Воспользуйся скидкой. А теперь заплати еще. Сначала надо вложиться. Торопись, а то не успеешь. Все уже купили.*
Притворная лесть, фальшивые комплименты, чрезмерная похвала	Гордость, тщеславие	*Кто кроме тебя. Только ты. Ты же умница. Какой ты молодец. Ты же лучше это знаешь. Только такой мудрый, как ты, может это решить.*
Требование	Долг	*Ты обязан. Я же делал это ради тебя. Я на тебя рассчитывал. Ты же мужчина. Все нормальные люди делают это. Я тебе советую. Ты с нами или против нас? Я же твой друг. Я такой, какой есть, и меняться не собираюсь.*
Демонстрация недоверия	Любовь	*Докажи, что ты меня любишь.*
Жалобы, симуляция, демонстрация болезни, слабости	Жалость	*Мне плохо, тяжело, так я устал, несчастный, больной, никому не нужен. Спаси меня. Сделай это за меня. Опять я во всем виноват. Я всем только мешаю. Я ничего в этом не понимаю. Я не знаю, как сказать. Я тебя подвожу.*
Обещание исполнения желания в будущем	Надежда	*Если ты это сделаешь, то не пожалеешь. Завтра все изменится. Мне нужно время.*
Чередование позитивного и негативного отношения, периодические сближение и удаление, раскачивание, вне-	Сомнение, растерянность	*Что за вопросы? Все нормально. Неужели это может тебя беспокоить? Не придумывай. Ты хочешь все испортить? Отстань.*

запное безразличие, игнорирование и недоступность		

Для того, чтобы эффективно защищаться от манипуляций, нам необходимо уметь:

- Понимать свои ценности и интересы
- Принять себя, быть уверенными в себе и самостоятельными, уважать себя
- Отслеживать и осознавать свои чувства
- Стремиться выиграть время на обдумывание решения, брать отсрочки, делать паузы
- Отказываться от неприемлемого варианта поведения
- Отказываться от оправдания
- Отказываться от стремления всем понравиться
- Выяснять мотивы манипулятора, задавать уточняющие вопросы «что вы хотите на самом деле», демонстрировать непонимание
- Выявлять и разоблачать манипуляции, демонстрировать понимание провокаций, подвохов, ловушек
- Избегать манипуляторов, прерывать контакт с ними, игнорировать попытки манипуляции, молчать, менять тему, отвлекать внимание

В процессе общения важно научиться эффективно реагировать на грубость. Мы можем использовать различные способы реагирования на оскорбления:

- Демонстрация интереса и внимания (Пожалуйста, говорите. Продолжайте. Дальше. Подробнее. Конкретнее. Не могли бы Вы объяснить? Я Вас слушаю. Очень интересно. И … . Так … .)
- Комплимент и благодарность (Мне нравится Ваша откровенность и настойчивость. Спасибо Вам)
- Демонстративное извинение (Я прошу меня извинить. Вы правы.)
- Сочувствие (Я Вас понимаю. У Вас есть причины для недовольства.)
- Отражение чувств (Кажется, у Вас плохое настроение? Вы злитесь? Вам плохо? Вы хотите вывести меня из себя? Вы меня испытываете?)
- Вопрос (Зачем Вы мне это говорите? Что еще Вы хотите сказать? Что Вы имеете в виду? К чему Вы ведете? Что случилось? Что с Вами? Что Вы хотите услышать?)
- Обратная связь (Вы меня оскорбляете. Мне неприятно это слышать. Я боюсь, что мы наговорим друг другу лишнего. Мне не хочется с Вами ссориться)
- Предложение (Давайте спокойно во всем разберемся. Сосредоточимся на том, что действительно важно. Поговорим о том, что на самом деле имеет значение
- Замечание (Вам совершенно не идет подобное поведение. Ваши слова были лишними. Наш разговор принял неверное направление.)
- Завершение разговора (Меня не устраивает разговор в подобном тоне. Не вижу смысла продолжать нашу беседу. Предлагаю отложить наш разговор)
- Спокойный короткий ответ
- Молчание

В заключение хотелось бы сказать о такой часто встречающейся проблеме в общении, как обман. Существуют различные виды обмана:

- Утаивание правды, скрывание подробности, недомолвка
- Искажение информации, ложная информация
- Обещание невозможного или неприемлемого для вас
- Самообман, убеждение в верности ложной информации

Почему люди могут обманывать? Мы можем выделить следующие причины и мотивы обмана:

- Защита себя, избавление от страданий, избегание неприятностей и угроз, страх наказания

- Защита других, жалость, нежелание травмировать партнера, причинить боль, тактичность
- Привлечение внимания, стремление произвести впечатление, вызвать симпатию, уважение, скрыть свою слабость, показать себя лучше
- Потребность в помощи, стремление вызвать жалость
- Извлечение выгоды

Ну и наконец, следует понимать, в каких случаях обман может быть оправдан:

- Стремление избавиться от преследователя
- Поддержка партнера, комплимент
- Утаивание чужого секрета

Необходимые материалы. Карточки с текстами роли Ребенка и Родителя, пачка листков для заметок, листы для записи слов к сочинениям, печатные рабочие блокноты.

Опыт учит ребенка относиться ко взрослым,
как к прирученным диким зверям,
на которых нельзя положиться.
/Януш Корчак/

Ведущий. Все мы «заражены» конфликтами и трудностями, которые связаны с коммуникацией. Поэтому здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто с ними может справиться, вынести полезный опыт и избежать повторения ошибок. Конфликты не возникают сами по себе. В них всегда есть различные участники, и у каждого своя, иногда очень длинная, предыстория. Но все вопросы, так или иначе, сводятся к вопросам воспитания. Перечислю некоторые из них. Как и каким образом я научился ненавидеть? Почему именно эти черты личности моего ребенка или супруга меня раздражают? Как получилось, что вместо любви, по отношению к своим близким, я испытываю досаду и боль?

Попробуем разобраться в особенностях нашего общения в ходе родительско-детских отношений. И помочь себе и друг другу.

Задание 1. Упражнение «Ловушки».

Участникам предлагается определить некоторые трудности на пути к совершенствованию своих родительско-детских отношений. Трудности внешние и внутренние.

1. Внешние препятствия для гармонизации отношений с ребенком
_____
_____
_____
_____
_____

2. Внутренние препятствия для гармонизации отношений с ребенком
_____
_____
_____
_____

Задание 2. «Анализ проявления ответственности». Работа в блокноте.

Ведущий: Проанализируйте свое общение с собственными родителями, преподавателями, друзьями, своими детьми и с самим собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен», а когда – «Я хочу».

Адресат общения	«Я должен»	Мои чувства	«Я хочу»	Мои чувства
Я				
Моя мать				

Мой отец				
Мой сын				
Моя дочь				
Мой супруг (а)				
Мои друзья				
Учителя моего ребенка				

Обсуждение. Какие мысли и чувства вызвала у вас работа с таблицей? Подумайте и дайте ответ на вопрос: «Как можно перевести поступки из категории «Я должен» в категорию «Я хочу»?

Задание 3. «Коридор просветления» (С.В. Петрушин).

Ведущий. Разделитесь на 2 группы. Поочередно каждый из участников групп должен пройти от одной стены аудитории до противоположной, туда и обратно, несколько раз. В пути его должна сопровождать группа. При этом, когда он идет к одной стене, группа должна его всячески одобрять и поддерживать (вербально), а когда он пойдет обратно – ругать, нарушать движение и пророчить провалы. Физическое воздействие запрещено, группа должна стремиться остановить и вернуть участника – только словами!

Задача участника, который выполняет проход от стены до стены, спокойно, молча и с одинаковой скоростью ходить, не реагируя ни на негативные, ни на позитивные фразы. Заканчивать движение каждого участника следует на позитивных подкреплениях.

Обсуждение. Какие именно высказывания больше всего мешали ходить и сохранять спокойствие? Какие переживания возникли? Что нового узнали о себе? Что помогло сохранению спокойствия? Как это знание поможет в будущем справляться с ситуациями в семье, при взаимодействии с ребенком?

Задание 4. «Игра по ролям».

Ведущий. Теперь предлагаю вам поработать в парах. Выберите себе партнера. Сейчас в каждой паре один участник будет выступать в роли ребенка, другой – родителя. Договоритесь о том, кто и какую роль будет исполнять. Каждый из вас получит лист, на котором будет написано задание. Ваша задача: выполнить все, что требуется в задании, и затем обсудить результаты работы пары в общем круге.

Карточка 1 для роли «Родитель».

Вы – родитель. Вы долго не могли освободить время, чтобы провести его с семьей. Вы много работаете. И вот, наконец, у вас есть 2 дня, которые вы спланировали для отдыха. Вы купили путевки за город на туристическую базу, где с палатками, на озере можно всей семьей прекрасно провести время. Вы собрались ловить рыбу, играть в бадминтон и варить уху, а еще собирать грибы и ягоды. Вы приходите домой и видите своего ребенка, который собирается на прогулку. Вы сообщаете ему следующее: «Привет! У меня отличные новости! Завтра все мы отправляемся на отдых на озеро. Два дня в Раю! Вот такой сюрприз я приготовил! Так что быстро собираем вещи. Завтра выезд в 5 утра».

Выслушайте ответ своего ребенка (партнер сообщает то, что написано в его карточке под номером 1 из роли «Ребенка»).

Запишите, что вы, как родитель, чувствуете

_____

_____

_____

Отреагируйте на его реплику как человек, которого оскорбили в его лучших порывах. Пусть ваш ребенок почувствует вашу досаду, раздражение, гнев. Дайте ему понять, что так поступать нечестно, что вы не позволите ему игнорировать семью. Скажите следующее: « Значит так! Тут пока что я распоряжаюсь, кто и что в нашей семье делает. Я

горбачусь на работе сутки напролет, чтоб ты с матерью ни в чем себе не отказывали. Теперь я хочу, чтобы вы поехали со мной. А друзья подождут. Еще сто раз с ними встретишься. Иди, собирайся. Разговор окончен».

Запишите, что вы чувствуете после того, как сказали это. _____
_____

Что вы думаете о своей идее поехать на турбазу после такого разговора? _____
_____

Карточка 2 для роли «Родитель».

Вы – родитель. Ситуация такая же, как и была. Вы говорите: «Привет! У меня отличные новости! Завтра все мы отправляемся на отдых на озеро. Два дня в Раю! Извините, не успел заранее предупредить, спешил порадовать, хотел сделать сюрприз! Так по вам всем соскучился. В последнее время совсем не видимся, не общаемся, как чужие стали. А помнишь, как раньше было? Рыбачили вместе по выходным, катались на лыжах, шашлыки жарили, хорошо было. Мне этого не хватает. Так что прошу тебя отложить свои дела и завтра поехать с нами».

Выслушайте ответ своего ребенка (партнер сообщает то, что написано в его карточке под номером 2 из роли «Ребенка»).

Запишите, что вы, как родитель, чувствуете _____
_____
_____

Постарайтесь разобраться в причинах такого поведения ребенка. Расспросите его о том, что он думает о совместных выходных в обществе родителей? Почему он считает отдых неинтересным для себя? Как бы он хотел проводить время с вами? Что он может предложить в следующий раз?

Выразите понимание и сожаление в связи с тем, что ваши планы нарушают его договоренности. Скажите о своих чувствах к нему, о своих ожиданиях от предстоящего совместного отдыха, попросите поддержать вашу идею, но обещайте, что в следующий раз будете обязательно свои планы согласовывать с членами семьи.

Запишите, что вы чувствуете после того, как сказали это _____
_____

Что вы думаете о своей идее поехать на выходные с семьей отдыхать после такого разгово-
ра?_____
_____

Карточка 1 для роли «Ребенок».

Ты собирался провести выходные с друзьями. Вы уже запланировали, что именно будете делать. Собирается отличная компания. Вы давно не виделись и предвкушаете радость встречи. Но тут домой возвращается отец и сообщает новость. Выслушай, что он скажет.

В ответ на его предложение скажи следующее: «Действительно, «сюрприз!». Езжайте без меня. Я пообещал ребятам, что проведу выходные с ними. Я не хочу подводить своих друзей». Постарайся донести свои чувства до родителя. Выслушай ответ родителя.

Что ты чувствовал, когда разговаривал с родителем? _____

_____

Что ты думаешь о поездке с семьей на отдых после такого разговора с отцом? _____

_____

Карточка 2 для роли «Ребенок».

Ситуация такая же, как и была. Выслушай слова своего родителя.

Ответь ему: «Я не готов ехать с вами. Извините, но у меня другие планы на выходные. Надо было раньше предупреждать и обойтись без сюрпризов».

Послушайте, что скажет родитель. Он хочет поговорить. Позвольте ему это сделать.

Запишите, что вы сейчас чувствуете _____

_____

Что вы думаете об идее поехать на турбазу после такого разговора? _____

_____

После разыгрывания ситуации в парах *ведущий* предлагает обсудить результаты выполнения задания в кругу. Необходимо обратить внимание на то, какой общий стиль родительского поведения отражают первый и второй варианты предъявления ситуации. Какие основные чувства возникают у каждого участника при одном и другом варианте общения? Какое поведение Родителя более продуктивно, способствует профилактике конфликта, укреплению отношений? Почему? Считаете ли вы такие ситуации воспитывающими? Каковы возможные последствия?

Задание 4. Пять предложений (К. Мауэ).

Ведущий. Это задание для каждого участника. Возьмите пять небольших пустых листочков, напишите на каждом по одному предложению (всего будет пять предложений), которые каким-то образом описывали бы ту сторону вашей жизни, которая характеризует ваше взаимодействие с детьми в семье. При этом вы сами решаете, какую информацию о себе и своих детях хотели бы сообщить, исходя из соображений собственной психологической безопасности. Листочки не подписываются, и для обеспечения полной анонимности все они должны быть оформлены одинаково, например, переписываются тренером, пока группа занята каким-либо другим заданием, или объявлен небольшой перерыв.

Листки перемешиваются, и все члены группы вытягивают по 5 штук. Затем каждый по очереди читает вслух предложение, написанное на одной из карточек: кто-то начинает, за ним читает его сосед, и далее по кругу. Прочитав первую карточку, участник отдает ее тому члену группы, который, как ему кажется, является ее автором, и ждет, когда очередь по кругу дойдет до него во второй раз. Тот, кто получил карточку, без комментариев оставляет ее у себя. При этом никто из остальных участников не высказывает своих предположений об авторстве и не делает никаких замечаний. Если при первоначальном распределении карточек кому-нибудь достанется его собственное предложение, он должен в первую очередь прочитать именно его и затем передать карточку любому участнику, несмотря на то, что автором является он сам. Таким образом, проходит определенное количество кругов, в ходе которых каждый читает чужую карточку и передает ее предполагаемому автору. Когда кто-то из участников получает свою карточку от другого члена группы, он оставляет ее у себя и уже не имеет права никому отдавать. В том же случае, когда

он получает от кого-то не свою, а чужую карточку, он должен зачитать ее в следующем круге и определить тому члену группы, которого он считает автором высказывания. Игра продолжается до тех пор, пока все карточки не будут правильно распределены.

В заключение устраивается последний круг, в ходе которого каждый участник команды зачитывает пять своих карточек. После этого члены команды обмениваются своими мнениями и впечатлениями. *Ведущий* подчеркивает, что упражнение помогает развить наблюдательность, вдумчивость и аналитичность в общении, что создает основу для лучшего взаимопонимания.

Задание 5. «Сочинение». Работа в блокнотах.

Ведущий. Возьмите чистый лист и подпишите вверху ваше имя. Дальше мы будем предавать по кругу, по часовой стрелке, наши листы до тех пор, пока ваш собственный лист не вернется к вам, пройдя через руки всех участников.

До первой передачи под своей фамилией напишите одно слово, которое относится к теме детско-родительских отношений. Прошу вас НЕ упоминать два очевидных понятия – *«родитель» и «ребенок».* После того, как вы написали слово, передайте свой лист участнику, сидящему слева от вас. Он, в свою очередь, свой лист со сделанной записью передаст участнику, сидящему слева от него. А вы получите лист соседа, сидящего справа от вас.

Далее по команде ведущего вы на каждом вновь полученном листе будете писать только одно слово, которое относится к теме «детско-родительские отношения». Получая очередной лист, вам следует читать те слова, которые уже написаны до вас другими участниками группы и не повторяться. Кроме того, не стоит писать на всех листах одно и тоже слово, которое вы уже использовали в своем листе или прочитали у кого-то ранее. Будьте креативны и изобретательны.

После того, как к вам вернется ваш лист со списком слов на тему «детско-родительские отношения», напишите текст в своем блокноте, который будет содержать все эти слова. Это будет ваше мини-сочинение на тему «детско-родительские отношения». Героями вашего сочинения будут ребенок и родитель. Именно поэтому, мы не употребляли эти слова в первой части задания.

Работа в блокноте.

1 часть. Запишите в строку, через запятую все слова, которые вам написали члены группы для сочинения)

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2 часть. Моё сочинение «Детско-родительские отношения»

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Обратная связь. Каждый желающий в группе высказывается по итогам работы на занятии. Что чувствовал? Что удалось узнать или понять о себе? Об общении с ребенком? О препятствиях эффективности коммуникации? О детско-родительских отношениях? Что было в сегодняшнем занятии самым сложным? Что особенно ценного вы открыли о своем ребенке (детях)? Что оказалось самым важным сегодня?

Домашнее задание. Подумайте об агрессии в общении, почитайте о формах и причинах агрессии. Вспомните из своего опыта случаи, когда вам удалось избежать агрессивного конфликтного взаимодействия. Что вам помогло справиться с ситуацией, успешно ее разрешить?

Занятие 7. Любовь, формы и препятствия любви.

Теоретический блок

В процессе общения мы устанавливаем различные отношения друг с другом – доверие, симпатия, уважение. Мы испытываем потребность в общении и близких отношениях. Любовь – одна из таких форм отношений между людьми, которая часто является источником психологических проблем. С одной стороны, нам хочется, чтобы нас любили. С другой стороны, сами мы не всегда умеем любить и быть любимыми. Что нам необходимо знать о любви? Что такое любовь? Какая бывает любовь? Что мешает любви?

Любовь – это не только чувство. Под любовью мы можем понимать эмоциональное отношение и поведение человека, характеризующееся:

- чувствами интереса, ценности, симпатии,
- стремлением к близости,
- желанием беречь, заботиться,
- верностью, преданностью,
- привязанностью, зависимостью.

Любовь может выражаться в разных формах:

- любовь к людям (эротическая любовь, любовь к детям, родным, друзьям, человечеству, любовь к себе),
- любовь к природе (любовь к животным, растениям, любовь к земле),
- любовь к культуре (любовь к занятиям, знаниям, искусству, вещам),
- любовь к Родине.

Мы проанализируем, как возникает любовь между людьми, прежде всего, между сексуальными партнерами, между близкими людьми, а также любовь между родителями и детьми.

Эротическая любовь, которая проявляется в физическом влечении, наслаждении, страсти, влюбленности, может возникать при соответствии внешности и поведения партнера собственным эталонам красоты, вкусам и предпочтениям. Она может усиливаться при сходстве партнера со своей первой любовью, а также при возбуждении, острых ощущениях, во время приключений, сюрпризов. В возникновении и развитии этой формы любви играют большую роль половые гормоны, прежде всего тестостерон.

Любовь как дружба, проявляющаяся в понимании, доверии, симпатии, формируется при сходстве ценностей, интересов, привычек, потребности в общении, а также при совместной деятельности партнеров и сходстве партнера с близким человеком, например, с отцом или матерью.

Любовь как симбиоз, взаимная польза и дополнительность друг друга возникает, когда партнеры характеризуются согласованностью ролей, взаимной компенсацией способностей и качеств. Прежде всего это проявляется в различии у партнеров потребности в доминировании, когда один стремится командовать, а второй готов подчиняться, когда один говорит, другой - слушает. Напротив, когда оба хотят быть лидерами, оба говорят, и никто не слушает другого, или наоборот оба ждут инициативы от противоположной стороны, совместимость нарушается.

Наконец, любовь как самоотдача, проявляющаяся в готовности жертвовать собой, преданности, нежности, может быть вызвана с одной стороны Вашей заботой о партнере, выражением Вашей симпатии к нему, затраченными на партнера силами, временем и средствами, с другой стороны, демонстрацией партнером слабости и потребности в Вашей помощи. Такой является любовь к маленьким детям, любовь к животным, любовь ко всем беззащитным существам. В возникновении такой любви играет важную роль гормон окситоцин, усиливающий привязанность и заботу о детенышах в животном мире, родитель-

скую и супружескую верность, доверие и дружелюбие среди людей. Таким образом, если Вы хотите любить, заботьтесь о партнере. Если Вы хотите, чтобы любили Вас, позволяйте партнеру заботиться о Вас, проявляйте слабость. Любят не сильных, сильных либо боятся, либо уважают. К сожалению, в настоящее время в результате подобного заблуждения часто страдают женщины, которые стараются быть сильными, в результате чего остаются одинокими. В то же время многие мужчины пользуются своей слабостью и влюбляют в себя женщин, вызывая у них материнские чувства. Впрочем, девушки и женщины, сознательно или непроизвольно демонстрируя свою слабость, тоже могут вызвать отцовские чувства у своих партнеров.

Существует очень большое количество препятствий, которые мешают любить и быть любимым.

Непривлекательная внешность:

- Нестандартность, неестественность, асимметричность, сутулость, излишняя полнота или худоба, плохие зубы, кожа, волосы
- Нечистоплотность, не ухоженность, неприятный запах
- Безвкусная прическа, косметика, одежда

Различия:

- Этнической принадлежности, социального положения, образования, религиозных убеждений, эстетических вкусов, интересов, ценностей
- Сексуальных предпочтений, количества, времени, условий и формы занятий сексом
- Бытовых привычек: времени засыпания, сна и просыпания, продолжительности и условий сна, комфортной температуры, освещенности, громкости телевизора, состояния и места вещей, одежды и обуви, посуды, чистоплотности и гигиенических процедур, выбора, формы и способов употребления еды
- Отношения к семье, выполнению обязанностей и обещаний, деньгам, подаркам, родственникам, времяпровождению, домашним животным

Сходство:

- Ролей, потребности в доминировании, взаимная конкуренция

Расстройства:

- Интеллектуальные: олигофрения, деменция, шизофрения
- Эмоциональные: маниакально-депрессивные психозы, истерические, тревожные и другие невротические расстройства
- Личностные: асоциальное поведение, алкоголизм, наркомания, игровые и другие патологические зависимости

Негативные эмоции и отношения:

- Боль, голод, усталость, скука, злость, страх, тоска, пессимизм, одиночество, обида, стыд, вина
- Антипатия, презрение, безразличие, недоверие, подозрительность, ревность, зависть, стремление отомстить, одержимость другим партнером

Деструктивные образцы поведения:

- Пример негативных отношений родителей или других значимых людей

Поведение:

- Физическое и психологическое насилие, принуждение, запреты, оскорбления, сравнения с другими и рейтинги, угрозы и ультиматумы, месть, обман, агрессия, ссоры.
- Оправдание насилия партнера, регулярное прощение, попытки дать ему второй, третий, четвертый шанс, примирение в любом случае.
- Попытки изменить партнера, его внешний вид, поведение, тотальный контроль, стремление быть в курсе всего, что происходит в его жизни, вмешательство в его

личное пространство, отслеживание встреч, разговоров, сообщений, отсутствие жизни вне отношений.
- Проверки на прочность, провокации, претензии в недогадливости партнера, требование доказательств любви, лишение любви в наказание, попытки заставить партнера ревновать.
- Раскрытие перед посторонними людьми личных проблем партнера, подробностей сексуальной жизни, слабостей, фактов измен, ссор, отношений с другими.
- Очернение близких, родителей, друзей, коллег
- Отсутствие поддержки, заботы, помощи, пренебрежение.
- Отсутствие физического контакта, прикосновений, ласки
- Избегание общения, информирования о своих желаниях, выражения чувств, молчание, отказ от выяснения отношений.
- Ожидание первого шага со стороны партнера.
- Разговоры только о себе, эгоцентризм.
- Втягивание третьих лиц в отношения между вами, ведение переговоров через посредников.
- Стремление пожениться и завести ребенка, чтобы спасти отношения.
- Избегание общения с детьми, безразличие к детям или жестокое обращение с детьми
- Выражение страха, гнева, печали или отвращения, неприветливое выражение лица, отсутствие улыбки, смеха, шуток, чувства юмора.

Окружающие люди:
- Более привлекательная внешность других людей
- Грубые манеры поведения, критические высказывания

Убеждения:
- Не любите просто так. Любовь не безусловна, это средство достижения других целей, любите только взамен за что-то.
- Не просите о любви. Просьба – слабость, просить стыдно, скрывайте свою потребность в любви. Не говорите о любви, ждите, когда партнер сделает первый шаг.
- Не принимайте любовь. Если дают любовь - отказывайтесь, не обращайте внимания, не позволяйте себе быть любимыми.
- Принимайте любую любовь, даже ту, которая вас не устраивает. Берите что дают, терпите, скрывайте, что вы хотите, иначе останетесь в одиночестве.
- Жертвуйте собой, откажитесь от своей жизни, изменитесь, чтобы полностью устраивать партнера, партнер – вся ваша жизнь, все для него, будьте его заложником.
- Не любите себя. Гордость непозволительна.
- Занимайте как можно больше места в жизни партнера, не давайте ему свободы, пусть он живет только вами.
- Ищите идеального партнера, который будет любить вас сильнее, чем вы его. Отвергайте всех остальных. Держите планку как можно выше.
- Ждите любви. Любовь – это чувство, которое приходит само по себе.
- Ищите любовь с первого взгляда.
- В отношениях должны быть страсть и романтика.
- Любовь – это страдание, мучайте себя и партнера.
- Найдите вторую половину, и будет вам счастье.
- Не съезжайтесь и не живите вместе до свадьбы.
- Все и всегда делайте вместе, будьте постоянно рядом.
- Все друг другу рассказывайте.
- Не просите о помощи.
- Сравнивайте своего партнера с другими.

- Угрожайте разводом.
- Будьте мудрее, молчите.
- Молчите и делайте по-своему.
- Не показывайте недостатки, демонстрируйте себя только с лучшей стороны.
- Не выносите сор из избы
- Занимайтесь только мужским / женским делом.
- Что угодно, только не развод.

Следует особо сказать, что многие люди, причем, не только молодые ни и люди зрелого возраста, часто путают любовь с влюбленностью. В отличии от любви влюбленность по своим характеристикам близка к патологическому состоянию. Влюбленные люди бывают неуравновешенны, часто страдают, идеализируют партнера, озабочены собой, ревнуют, теряют сон, аппетит и работоспособность. Тем не менее, влюбленность иногда бывает первой стадией отношений между партнерами, которая может перерасти во вторую стадию, но часто не перерастает по причине различий ценностей, интересов, привычек и потребностей в общении, одинакового стремления доминировать у обоих партнеров, отсутствия взаимной заботы. В то же время, любовь может возникнуть и развиваться и без выраженной стадии влюбленности.

Характеристика	Влюбленность	Любовь
Динамика чувств	Сильное острое чувство, внезапное возникновение, ограниченная продолжительность, быстрое прекращение, частая смена настроения	Умеренное чувство, постепенное возникновение, большая продолжительности, медленное прекращение, стабильность настроения
Содержание чувств	Страдания, сомнения, страхи, печаль, гнев, обиды, ревность	Уверенность, спокойствие, радость, интерес, доверие
Восприятие партнера и отношение к нему	Идеализация, восприятие только положительных качеств, игнорирование недостатков, восхищение, мысли только о партнере	Понимание и принятие как достоинств, так и недостатков, мысли о партнере наряду с остальной жизнью, уважение, признание права на ошибки
Направленность интересов	Эгоистичная озабоченность собой, стремление взять	Бескорыстная забота о партнере, стремление отдать, ответственность, сотрудничество
Привычность жизни	Нарушается	Сохраняется
Физиологические расстройства	Нарушения сна и аппетита	Отсутствуют
Отношение к разлуке	Болезненный разрыв	Укрепление чувств
Увлеченность несколькими партнерами	Допускается	Не допускается
Отношение к реальным проблемам	Игнорирование, избегание обсуждения	Учет, совместное обсуждение и решение
Продуктивность учебы и работы	Снижается	Повышается

Как мы видим, мы допускаем огромное количество ошибок, которые могут приводить к одиночеству, страданиям и расстройствам. Часто проблемы несчастной любви родителей бывают причиной проблем детей и приводят к нарушению их здоровья.
В заключение вспомним некоторые мудрые мысли о любви.

- «Счастье - это когда тебя понимают, большое счастье - это когда тебя любят, настоящее счастье - это когда любишь ты» *(Конфуций)*
- «Мы любим людей за то добро, которое мы им сделали, и ненавидим за то зло, которое мы им причинили» *(Лев Николаевич Толстой)*
- «Люди больше привязываются к тем, кому сделали добро сами, чем к тем, кто сделал добро им» *(Никколо Макиавелли)*
- «Любовь – не столько влечение, сколько самоотдача» *(Ирвин Ялом)*
- «Любовь, которая ежедневно не возрождается, ежедневно умирает» *(Халиль Джебран)*
- «Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой» *(Габриэль Гарсиа Маркес)*
- «Если вы стремитесь стать хорошим собеседником, станьте прежде всего хорошим слушателем» *(Дейл Карнеги)*
- «Глубокие реки текут неслышно» (японская пословица)
- «Ревность характерна для отношений, в которых человек ищет скорее власти, чем любви» *(Ролло Мэй)*
- «Три источника имеют влечения человека – душу, разум и тело. Влечение душ порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трёх влечений порождает любовь» *(Древнеиндийский трактат «Ветви персика»)*

Необходимые материалы. Печатные рабочие блокноты; текст письма 18-летнего юноши; маленькие игрушки, фигурки; пачка листов формата А4.«Выбирая в качестве жизненного постулата благодарность, мы обязательно проживаем счастливую, здоровую, успешную жизнь».

«Каждый день с ребенком начинай радостью
и заканчивай миром»
/В. Леви/

Ведущий. Замечали ли вы, что дети в своих рассказах о родителях немногословны. А вот родители о своих чадах готовы говорить и говорить. Как вы думаете, если бы у вашего ребенка спросили о том, как ему живется с вами, что бы он рассказал? ….. Так или иначе, но в рассказах родителей и детей возникнет слово «любовь». Интересно, это обязательный признак их отношений?...

Долга любить родителей или детей не существует – любовь не является долговым обязательством. Любовь – ДАР и благодать. Это ответственность на добровольной основе.

Выражение чувств всегда – внешнее воздействие на другого человека. Что ребенок чувствует, когда находится рядом с вами? И что может являться препятствием на пути вашей взаимной любви и понимания?

Задание 1. «Семья и любовь к детям – что не так??» Работа в блокнотах.

Ведущий. Что происходит с семьей и родительской любовью в современном мире? Еще совсем недавно родительская любовь распределялась на многих детей. Семьи были большие, по 12-17 детей у крестьян. У царственных особ и привилегированного сословия тоже было по многу детей. И вдруг за короткое время случилось так, что семья уже всерьез размышляет о том, иметь ли ей второго ребенка, если один уже есть. А семьи с 3-5 детьми – считаются многодетными и встречаются довольно редко. Казалось бы, то, что

ранее получали 10-20 человек, теперь распределено на 1-2. Любви должно быть предостаточно, даже с лихвой! Люби безраздельно своих детей, супруга и радуйся, создавай условия, наслаждайся счастьем. Но что-то мешает. Почему-то, воспитывая малое количество детей, мы успеваем наделить их не только любовью и радостью, но и ненавистью, гневом, раздражением. А еще – при отсутствии большого количества детей возрастает количество времени на себя. И выходит на первый план не забота о детях, не любовь и воспитание, а повышенное внимание к своей персоне. Какой-то ЭГО–бум!

…В родительство не приходят люди с особыми навыками. Родительству обучаются. И любви тоже. Родитель лепит ребенка по образу и подобию своему. Мы и не подозреваем порой, как много нас в наших детях. Конечно, все мы хотим своим детям добра и счастья. Мы стараемся быть заботливыми, добрыми, справедливыми и честными, и все ради того, чтобы им (детям) было хорошо. Но всегда ли мы точно понимаем, где эта грань, когда ребенку хорошо или – уже не хорошо, а нам кажется или мы уверены, что лучше знаем, где и как ему будет или должно быть хорошо?... И как отделаться от мысли и желания все и всегда контролировать, указывать, показывать, поучать, помогать, «подстилать соломку», жить рядом? Как перебороть свои страхи и отпустить ребенка на волю? И вообще, как это – любить и отпустить??!!

Предлагаю вам послушать **отрывок из письма молодого человека 18 лет**, а затем описать свои чувства и мысли в своем блокноте.

«Моя мать на меня давит. Сколько бы я ни пытался с ней об этом говорить, бесполезно. Ничего не понимает. Постоянно напоминает мне, что и как я должен делать. Как спать, и во сколько приходить домой, как готовить яичницу и мыть руки, как убирать комнату, как хранить вещи. … Она называет меня «мой котенок», постоянно входит ко мне в комнату без стука, наводит порядок в моих вещах, хочет быть в курсе всех моих дел. Мимо нее ничего не проходит, у меня нет личной жизни.

Мама моя – врач. Она замучила меня с детства разговорами про контрацептивы, про вред наркотиков и курения, про то, что алкоголь убивает, и про гигиену. Я был просвещен больше других сверстников, но они-то как раз про алкоголь и про сигареты знали из своего опыта, а я от мамы. Я с ужасом думаю о том, что мне придется терпеть ее до конца своих дней. Тогда мне хочется умереть раньше нее. Чтоб терпеть было не так долго. И у меня раньше было жуткое чувство вины. Она одна меня воспитывала, кормила, одевала, с уроками помогала, на море вывозила, а тут я вырос и стал такой неблагодарный.,, Но я хочу жить без Нее. Она мне сказала, чтоб я позднее 23.00 не приходил домой. Ей спать надо, она не выспится, а утром на работу. И вообще, чтоб поздно не ходил, она переживает. А как мне с девушкой встречаться? До 23.00? Я хотел уйти из дома, но куда? Я не работаю. В армию меня не возьмут – мама сделала справку. А сейчас я уже всего боюсь. Маму боюсь, уйти от нее боюсь, жить боюсь тоже. Я ведь живу на мамины деньги. Работы нет. Да и не ищу я работу, если честно. Привык так жить. И тут мама сообщила, что она понимает, что мне надо жениться, но она очень боится умереть в одиночестве. Сама она не сможет жить. Вот и получается, что я с ней должен остаться. А иначе я буду предателем! Вчера встретил друга школьного у магазина. Тот предложил выпить пару рюмок. Я согласился. А потом сидел и боялся идти домой. Мама будет сердиться и кричать, что я алкоголик и ее проклятье на старости лет».

Ведущий. Вы записали свои чувства и мысли в блокнотах. Теперь давайте обсудим ситуацию героя письма. Что вы о ней думаете, и как бы сами поступили на его месте?

После обсуждения *ведущий* резюмирует сказанное группой.

В завершение работы над заданием он говорит: «Зачем, как вам кажется, приходят к психотерапевтам клиенты? (Выслушиваются ответы). Как сказал известный психотерапевт, психолог и писатель Владимир Леви, «Все они приходят за тем, чтобы снова узнать, что они дети и, что, несмотря ни на что, они хорошие дети, и, несмотря ни на что, жить

можно, и жить хорошо, и быть счастливыми. И это все. И это важно. Именно в этом нуждается каждый из нас. И в этом простом и главном нуждается каждый ребенок».

Задание 2. Самопознание. Работа в блокнотах

Ведущий. Теперь предлагаю определить, насколько вам свойственны те или иные свойства личности, связанные с переживанием и проявлением любви к ребенку. В своих блокнотах поработайте с соответствующим опросником – оцените их выраженность у себя по 10-балльной шкале.

1. Эмпатия. Я вижу мир глазами моего ребенка. Я понимаю своего ребенка, так как могу почувствовать себя «в его коже». Я могу эмоционально настроиться на моего ребенка, присоединиться к его чувствам и ответить на них.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

2. Тепло. Я признаю, что мой ребенок – Личность. Я выражаю ему свое уважение, признаю его право на свое мнение, на ошибку. Я готов поддержать своего ребенка в любой трудной для него ситуации.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

3. Искренность, подлинность. Я скорее искренен, чем фальшив в своем взаимодействии с ребенком. Я, не скрываясь за ролями и манипуляциями, не стремлюсь показаться лучше или хуже, чем я есть. Я остаюсь самим собой в своем общении с моими детьми.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

4. Конкретность. О себе я не могу сказать, что выражаюсь неопределенно, когда разговариваю с ребенком. Я не говорю общих фраз, не хожу вокруг и около, не ухожу от вопросов, готов слышать и слушать, умею приводить логичные аргументы в защиту своей точки зрения. Свое общение с ребенком я соотношу с конкретной ситуацией, опытом ребенка, его возрастом, характером и поведением. Я говорю ясно, лаконично и точно.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

5. Инициативность. Во взаимоотношениях с ребенком я занимаю активную позицию: сам действую, а не только реагирую на случившиеся события. Вступаю в контакт, а не жду, когда вступят в контакт со мной. Я проявляю инициативу по разным поводам в отношении своего ребенка.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

6. Спонтанность. Я действую открыто и непосредственно, искренне и прямо по отношению к своему ребенку, Я не боюсь показаться глупым, смешным, нелепым, растерянным, не умеющим что-либо делать. Я не беспокоюсь о том, как я буду выглядеть со стороны. Я легко вызываю в себе роль Ребенка и с удовольствием нахожусь в ней.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

Обсуждение в круге тех моментов, которые, возможно, вызвали затруднения при заполнении опросника. Ведущий задает вопросы о том, насколько участников группы удовлетворили собственные результаты. Есть ли те, кто хотел бы изменить свои ответы, повысить результаты. Выясняет, что именно мешает человеку достичь тех или иных результатов. В чем он видит проблему?

Задание 3. «Отождествление с объектом» (Е.В. Сидоренко)

Ведущий. Предлагаю вам закрыть глаза. (За это время на столе в центре круга ведущий располагает маленькие фигурки, игрушки). Откройте глаза, подойдите к столу и рассмотрите предметы. Вам следует выбрать тот предмет, который больше всего понравился, фигурку, которая «сама вас выбирает». Если фигурку, которая вам подойдет, уже кто-то взял, то сядьте рядом с этим человеком. Владейте фигуркой вместе. Представьте, что этот предмет может рассказать о вас, как о родителе, или о вашем ребенке, или о ваших отношениях с ребенком. Расскажите от имени выбранного предмета о себе, как о родителе, или о своем ребенке.

Пример рассказа от имени ребенка: «Я гном. Мне приятно быть маленьким. Когда я маленький, меня защищают, любят, заботятся обо мне. Если я вырасту, то мне придется все делать самому. Поэтому я не хочу взрослеть. Быть маленьким надежнее и приятнее, чем взрослым».

Обсуждение. Почему вами был выбран именно этот предмет? Трудно ли было идентифицировать себя с предметом? Что вы чувствовали в процессе рассказа? Что осознали о себе или о ребенке?

Задание 4. «Пойми меня». Работа в блокнотах.

Ведущий. Предлагаю вам поработать с таблицей в своем блокноте. Суть в том, что вам потребуется увидеть разницу в мыслях (часто не полностью осознаваемых) и переживаниях ребенка и родителя. Ведь известно, что мы порой говорим одно, думаем о другом, а делаем что-то третье.

Ситуация	Сын (реплика)	Посыл	Мать (реплика)	Посыл
1. Подросток говорит матери, что собирается выйти погулять.	«Мам, я к ребятам пошел»	Мне скучно, мозг требует впечатлений, хочу проветриться и встряхнуться	«Ты уроки сделал?»	Не хочет ничего делать, только бы гулял
2. Мать обращается к подростку с напоминанием о то, что он должен зайти в магазин после школы	«Угу»	Помню я, разве ты дашь забыть, сто раз уже напомнила	«Не забудь в магазин сходить, у кота нет корма, останется голодным»	Хоть кол на голове теши, все равно забудет. Надо еще раз ему позвонить, когда выйдет из школы
3. Отец устанавливает контроль	«Да, хорошо»	Мне не доверяют. Думают, наверное, что сразу побегу из дома в притон и начну пить, курить и в подоле принесу	«Чтоб в 10.00 была дома»	Скорее бы уже выросла. С ума сойти можно от этих парней вокруг нее и переживаний
4. Мать требует, чтобы дочь одевалась теплее	«Да все уже ходят без шапок, одна я, как дура, кутаюсь в теплые вещи»	Когда же, наконец, перестанут меня опекать. Как все это надоело! Поскорее бы вырасти и принимать самостоятельные решения	«Надень шапку! И шарф! И пальто застегни! Никуда не пойдешь, пока не переоденешься»	Ты поймешь, что я права, когда вырастешь. Еще спасибо скажешь
5. Попытки выяснить, с кем проводит время ребенок, какие подвохи и скрытые опасности могут грозить	«Я буду с подружками, ничего не будет страшного, просто посидим, поболтаем, посмотрим	Достало все, ну нет покоя ни в будни, ни в праздники. Относится ко мне, как к маленькой	«А с кем ты собралась встречать Новый год? Кто будет в компании? У кого вы встречаетесь? Надеюсь, спирт-	Глупая, я тебя люблю. Я за тебя боюсь. Я не знаю, усвоила ли ты все то, о чем я говорила, понимаешь ли ты, что делаешь, достаточно ли ты взрослая и

	телек, сходим потом к елке, и по домам»		ного не будет на столе? Кто будет из взрослых дома?»	самостоятельная? А вдруг я что-то упустила? Не сказала? Не научила? И ты без меня не справишься? Вдруг тебя кто-то обидит, а меня не будет рядом, чтобы тебя защитить и подсказать

Обсуждение предполагает осознание разных мотивов у детей и родителей и поиск путей выражения любви.

Задание 5. «Процесс обучения» (К. Фопель). Работа в блокнотах.

Участникам предлагается сопоставить три разных аспекта своих знаний:

- что они узнали о родительстве и воспитании детей от других;
- что они узнали из своего опыта;
- что еще хотели бы для себя прояснить.

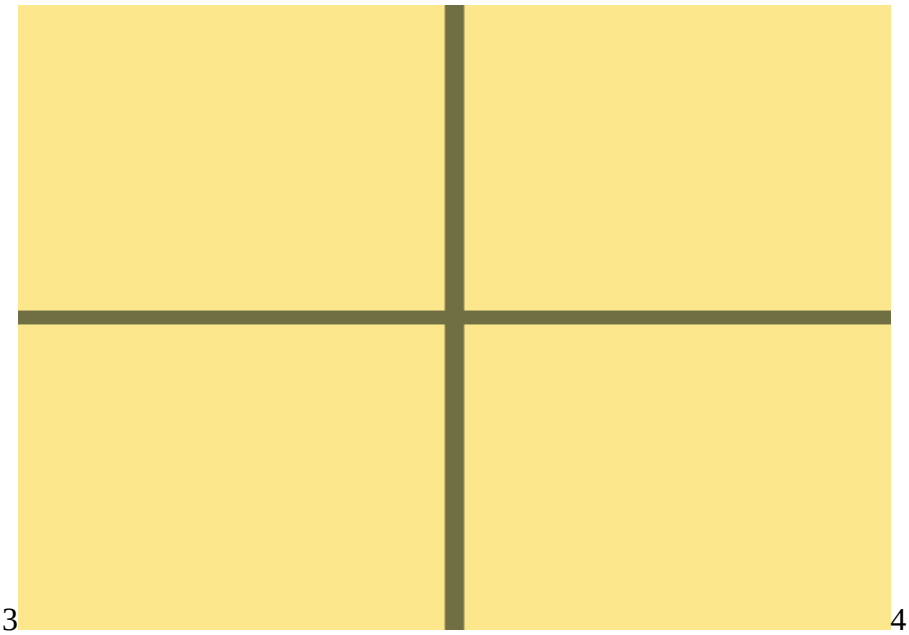
Ведущий: перед вами страница блокнота – лист бумаги, который разделен на четыре равные части.

В первом образовавшемся прямоугольнике нужно в нескольких словах написать и в символической форме изобразить, чему вас научили другие люди в области родительства и воспитания. Какое представление получено от других людей в этой сфере жизни?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и сделайте символическое изображение того, чему вы научились самостоятельно. К чему пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими, о родительстве?

В третьем прямоугольнике кратко запишите и изобразите, что еще остается неизвестным для вас о родительской роли, что хочется изучить, понять, узнать, с чем связываются ожидания, т.е. обозначается перспектива дальнейшего развития знаний.

Четвертый прямоугольник оставьте пустым. В него можно внести идеи, наблюдения, планы и проекты, которые возникли в ходе работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу.



3 4

Задание 6. «Благодарность». Работа в блокнотах.

Ведущий. Значимость понятия «благодарность» трудно переоценить. О необходимости развивать в себе и в детях это качество многократно сказано и написано. Вот одно из расхожих высказываний: «Выбирая в качестве жизненного постулата благодарность, мы обязательно проживаем счастливую, здоровую, успешную жизнь».

Благодарность – это одно из самых сильных и могущественных чувств, с помощью которого мы можем в полной мере наслаждаться счастьем, благополучием, любовью и достатком. Начинайте каждый новый день со слов благодарности. Благодарите Жизнь, своих родителей, супругов и детей. Всегда есть, за что благодарить. Научитесь использовать силу благодарности.

Предлагаю Вам сделать упражнение, которое позволит прочувствовать эту силу на себе и стать более счастливым уже здесь и сейчас! И помните, **благодарности много не бывает**. Не скупитесь ее проявлять.

Возьмите 13 листов бумаги формата А4. На двенадцати листах напишите по одной из 12-ти фраз благодарности, с которыми вам предстоит поработать, и пронумеруйте их. Разложите эти листы по кругу на полу. В центре круга положите 13-й лист и напишите на нем «Я». Станьте в центр круга, на лист бумаги с надписью «Я». Медленно поворачивайтесь вокруг своей оси и смотрите на каждый лист. На нем выражен объект благодарности. Прислушивайтесь к своим ощущениям. Какие чувства оно у вас вызывает?! Насколько эта благодарность проявлена в вас или подавлена?! Поворачивайтесь медленно, не спешите. Ваши ощущения могут меняться. В каких-то определенных секторах круга вы можете почувствовать полное отсутствие благодарности, а вместо нее другие чувства. Где-то у вас может возникнуть внутреннее ощущение тепла или холода. Запомните эти ощущения и чувства, разрешите им быть. Может быть, вы вспомните какие-то ситуации, за которые вы хотели бы благодарить, но не успели или не смогли это сделать, сделайте это сейчас. А, может быть, вам трудно благодарить и простить кого-то, боль и обида, разочарование и гнев не дают это сделать. Разрешите этим чувствам быть, проживите их сейчас и впустите в сердце благодарность за то, что эта ситуация или этот человек сделал вас мудрее, сильнее, дал вам бесценный опыт, пусть и горький.

После того, как вы мысленно обойдете полный круг, постойте, прислушайтесь к тому, что вы сейчас чувствуете, что чувствует ваше тело? Запишите в блокнот свои мысли и чувства после выполнения задания.

Обсуждение в группе не запланировано. Если у вас остались невыраженные чувства, незакрытые вопросы, и вам необходимо поговорить об этом, то в перерыве или после

окончания работы группы скажите об этом ведущему. Проконсультируйтесь с ним. Он поможет вам справиться с переживаниями в индивидуальной работе или порекомендует специалиста-психолога для осуществления дальнейшей работы по этому вопросу.

Домашнее задание. Если, обходя круг, вы почувствовали, что какая-то из частей круга благодарности вами не до конца проработана, вы можете повторить это задание дома.

Занятие 8. Здоровье, девиантное поведение и зависимости.

Теоретический блок

Здоровье представляет собой одну из ведущих жизненных ценностей человека.
Можно выделить следующие признаки, которые определяют состояние здоровья человека:

- отсутствие болезней, расстройств, нарушений, нормальное функционирование организма,
- соответствие анатомических, физиологических, биохимических, микробиологических параметров организма определенному диапазону нормы,
- способность человека полноценно выполнять социальные функции, трудиться, учиться, развлекаться, общаться,
- состояние физического и психологического благополучия, отсутствие болезненных ощущений, страданий, негативных эмоциональных переживаний.

Здоровый человек:

- Имеет возможность полноценно удовлетворять свои ведущие потребности: физиологические, в безопасности, в общении, в признании, в творчестве, в выполнении своих обязанностей;
- Позитивно относится к себе, к другим людям, к своей жизни, к своему будущему, к своей деятельности, любит и уважает себя, может принимать несовершенство природы и общества;
- Соблюдает баланс собственных интересов и интересов и других людей, готов к сотрудничеству, в состоянии предупреждать и разрешать конфликты;
- Может нести ответственность за свою жизнь и здоровье;
- Может контролировать свое состояние и поведение, в том числе, в сложных жизненных ситуациях, способен принимать решения, терпеть неблагоприятные условия, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей;
- Может учиться, меняться, приспосабливаться к различным жизненным обстоятельствам;
- Адекватно понимает себя и других людей, ориентируется в окружающем мире, обладает научным мышлением;
- Активно занимается работой, учебой, имеет хобби;
- Поддерживает семейные и дружеские отношения;
- Характеризуется хорошим настроением, хорошо себя чувствует, бодр, имеет здоровый сон, аппетит, не страдает от болей, излишней тревоги, депрессии, агрессии;
- Имеет нормальную массу тела, нормально функционирующие иммунную, нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, выделения, желудок и кишечник, хорошее состояние кожи, волос, зубов, костей и суставов.

Наше здоровье зависит от большого количества условий.

- Медико-биологические факторы здоровья включают наследственные особенности, внутриутробное и раннее развитие, перенесенные заболевания и травмы, на которые мы повлиять уже никак не можем, а также используемые нами методы профилактики, диагностики и лечения, лекарственные препараты, терапевтические и хирургические процедуры, выбор которых может от нас зависеть.
- Экологические факторы включают природную среду, жилищно-бытовые условия, условия работы, качество продуктов питания, наличие вирусов, бактерий, грибков и паразитов в окружающей среде. В некоторой, хотя и довольно ограниченной степени мы можем выбирать и создавать здоровую среду обитания.

- Демографические факторы определяются нашим полом, возрастом и этнической принадлежностью, который мы не можем менять, а также нашим образованием, профессией, родом занятий, семейным положением, которые зависят от нашего выбора в прошлом, и от которые могут влиять на нашу заболеваемость в настоящее время.
- Социально-экономические факторы включают в себя нашу занятость и уровень доходов, на которые мы можем в некоторой степени влиять, а также доступность медицинских услуг и возможности здравоохранения, различные аспекты безопасности, вероятность природных, техногенных и военных катастроф, уровень преступности, насилия и дискриминации, которые слабо поддаются нашему контролю.
- Наконец, психологические факторы в значительной степени определяются нашим поведением и отношением и могут нами контролироваться. К ним относятся образ жизни, включающий пищевое поведение, сон, двигательную активность, соблюдение правил гигиены, отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков. Кроме того, здоровье зависит от содержания и условий нашей работы и досуга, настроения, стресса, конфликтов, агрессии, тревоги, отношения к себе, другим, здоровью, социального окружения. И только сформировавшиеся индивидуальные особенности нашей личности, черты темперамента и характера, интеллектуальные способности от нас уже мало зависят.

Итак, что мы можем сделать для сохранения здоровья и душевного благополучия? Какими средствами мы располагаем, чтобы справиться со стрессом и неблагоприятными жизненными обстоятельствами? В нашем распоряжении имеются следующие возможности.

- Двигательная активность. Следует включить в свою жизнь в зависимости от Ваших возможностей физические упражнения, спортивные игры, прогулки, танцы, ручной труд, занятия йогой, тай-ци, цигуном или другие оздоровительные практики. Разумное движение активизирует кровообращение, дыхание, обмен веществ, иммунитет, работу мышц, суставов, центральной нервной системы, повышает настроение и уверенность в себе. Движение – это жизнь.
- Полноценный ночной сон. Достаточное количество и качество ночного сна совершенно необходимо для восстановления сил, бодрости, сохранения здоровья и исцеления организма. Сон – лучшее лекарство. Шекспир писал: «Сон – самое сладкое блюдо в человеческом пиру».
- Здоровое питание. Разумное количество и разнообразие питания позволяет сохранять силы, поднимает настроение. Полноценный рацион должен включать рыбу, яйца, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты, орехи, не вредным является темный шоколад, а вот употребление сахара и алкоголя нуждается в ограничении.
- Питье воды. Достаточное количество чистой воды является необходимым условием протекания биологических и химических процессов в организме и выделения продуктов жизнедеятельности.
- Водные процедуры. Регулярный контакт с водой, будь то плавание, принятие ванны и душа, посещение бани кроме чисто гигиенического аспекты является источником удовольствия.
- Свежий воздух, проветривание помещений, регулярное пребывание на улице, если она достаточно чистая, в саду, в парке, в лесу придаст силы, бодрости, настроения и укрепит иммунитет.
- Солнечный свет без фанатического стремления как можно сильнее загореть также важен для предупреждения депрессии и сохранения иммунитета.
- Сексуальное удовлетворение – важное условие здоровья и эмоционального благополучия.
- Физический контакт с близким человеком, прикосновения, обнимание способствуют получению удовольствия.

- Массаж, самомассаж и точечный массаж стимулируют нервную систему, кровообращение, мышцы, успокаивают и расслабляют.
- Контакт с животными или растениями является источником радости, побуждает к активности в процессе ухода за ними.
- Развлечения являются источником впечатлений, способствуют интеллектуальному и эстетическому развитию, являются материалом для общения с другими людьми и в зависимости от Вашего выбора могут выражаться в чтении художественных книг, просмотре фильмов, прослушивании любимой музыки, посещении театров, шахматах и других интеллектуальных играх, решении головоломок, кроссвордов, квестах, путешествиях и т.п.
- Художественное, научное или техническое творчество, будь то изобразительная деятельность, сочинение историй, игра на музыкальных инструментах, пение, фотография, съемка и монтаж видео, кулинария и т.п. придают жизни больше смысла, побуждают к действиям и общению.
- Учеба и саморазвитие может включать такие средства, как книги, аудиокниги, познавательное видео, лекции, семинары, изучение иностранных языков, обучение рисованию, музыке, обучение других людей.
- Оптимизация общения. Следует почаще общаться с умными и доброжелательными людьми и по возможности ограничить контакт с неприятными личностями. Иногда полезно обсуждать своей проблемы с друзьями и близкими. Наконец, важно заботиться и оказывать помощь другим людям. Позитивные контакты, сохранение социальных связей – одно из важных условий человеческого счастья.
- Оптимизация работы. Полезно, если есть такая возможность, решать наиболее важные и сложные задачи в начале рабочего дня, выполнять задачи по одной, и позволять себе своевременно отдыхать, делать перерывы, устраивать перемены, отвлекаться от решения продолжительных утомительных и однообразных заданий.
- Оптимизация жизни. Может включать ведение дневника, создание писем, ведение заметок, записей, конспектов, планирование, список дел, учет бюджета. Крайне полезно наведение порядка в вещах, уборка, избавление от хлама. Важно сокращение посторонних раздражителей, ограничение лишней информации, новостей, рекламы, рассылок, лент, уведомлений. Целесообразно прекращение лишних действий. Следует оставлять время для себя, своих увлечений. Наконец, иногда можно позволять себе делать остановки, задержки, откладывать решения, на время или навсегда отказываться от некоторых действий.
- Отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, курения.
- Фитотерапия. Настойки валерианы, пустырника, ромашки, мяты, мелиссы, зверобоя, хмеля являются хорошими успокаивающими и обеззараживающими средствами.
- Ароматерапия. Конечно, запахи яблок, мандаринов, корицы, ванили, мяты, розы, лаванды, ели сами по себе не лечат, но могут ассоциироваться с приятными воспоминаниями и повышать тем самым настроение.
- Чайные церемонии. Употребление правильно приготовленного вкусного и полезного напитка в уютной обстановке, приятной компании, под хорошую музыку, из красивой посуды может быть привычным и полезным для здоровья ритуалом.
- Юмор, смех повышают настроение, позволяют снять напряжение, избавиться от утомления, тревоги.
- Молитвы - индивидуальные или коллективные словесные обращения к Богу или святым с прославлением, благодарностью, просьбой или покаянием для верующих людей дают возможность сосредоточиться на определенных образах и мыслях, привести себя в нужное душевное состояние.

- Мантры – набор звуков или слов на санскрите, считающихся священными в восточных религиях, которые могут по мнению практикующих могут оказывать психологическое и духовное воздействие.
- Осознание мыслей и чувств. Может осуществляться с помощью описания своих чувств, усиления их проявлений, анализа причин, признания и принятия. Полезным может быть формулирование своих целей в позитивной форме, указывающей, что Вы хотите получить или достичь, а не от чего Вы хотите избавиться. При этом сформулированные цели должны быть конкретными, с указанием, по каким признакам можно оценить их достижение, доступными для Вас, без побочных последствий, определенными по срокам. Для решения подобной задачи целесообразно не торопиться. Ответьте на вопрос, как Вы будете относиться к этому через день, месяц, год, 10 лет? Что будет, если это случится? Что будет, если это не случится? Чего не будет, если это случится?
- Мышечная релаксация помогает успокоиться. Для расслабления следует создать комфортную температуру, надеть не стесняющую и не раздражающую одежду, принять удобную позу лежа или сидя, представлять покой, тяжесть и тепло в теле.
- Дыхательная техника позволяет успокоиться или напротив мобилизоваться. с этой целью необходимо дышать медленно и глубоко. При этом для расслабления следует быстро вдыхать и медленно выдыхать, а для мобилизации – наоборот, медленно вдыхать и быстро выдыхать.
- Медитация и управляемое воображение основаны на концентрации на собственных ощущениях, дыхании, голосе, мантрах, музыке, приятных образах, настоящем, внешнем мире, себе со стороны, создании внутренней тишины, мысленного молчания.
- Самовнушение использует повторение фраз, описывающих состояние спокойствия, уверенности, благополучия.
- Для рефлекторного закрепления в качестве своего рода ключей можно многократно повторять определенные образы, слова, музыку или другие фиксированные сигналы в сочетании с необходимым состоянием релаксации или мобилизации. В дальнейшем повторение этих сигналов может приводить к возникновению нужного состояния.
- Тренировка предполагает многократное повторение стрессовой ситуации и собственных действий, направленных на саморегуляцию, а также награждение себя за полезные действия и результаты и наказание за вредные мысли.

Наше поведение и отношения, которые мы выбираем, оказывают влияние на наше здоровье и могут быть важной причиной тех или иных заболеваний. Поведение человека, с одной стороны, является важным условием, фактором его здоровья или болезни, с другой стороны, представляет собой следствие, один из признаков или критериев нормального или патологического состояния.

Врачи, психологи, педагоги и юристы изучают различные формы поведения, которые могут приводить к различным заболеваниям или могут возникать в результате тех или иных заболеваний. Такие формы поведения называются девиантными.

Девиантное или отклоняющееся поведение – это устойчивое деструктивное поведение человека, нарушающее общепринятые социальные и нравственные нормы, причиняющее вред, представляющее угрозу жизни, физическому и психическому здоровью, благополучию самого человека, окружающих людей и общества в целом. Наиболее характерными формами девиантного поведения являются делинквентное, суицидальное и аддиктивное поведение.

Делинквентное поведение проявляется в нарушении закона, правонарушениях. В частности, к административным правонарушениям относятся мелкое хулиганство, оскорбления, нарушение общественного порядка, проституция, нарушение правил дорожного движения. Дисциплинарные проступки могут включать прогулы, появление в состоянии опья-

нения и употребление алкоголя и наркотиков на работе или в образовательных учреждениях, нарушение правил охраны труда и техники безопасности. Наконец, уголовные преступления включают убийства, разбой, кражи, изнасилования, терроризм, экстремизм, изготовление, хранение и распространение наркотиков

Суицидальное поведение – это действия, направленные на самоубийство, преднамеренное, самостоятельное и добровольное лишение себя жизни. Близким к суицидальному является саморазрушающее поведение – опасное, рискованное поведение, представляющее угрозу своей жизни и здоровью: пьянство, курение, отказ от медицинской помощи при серьезных заболеваниях, нарочитое пренебрежение правилами дорожного движения или техникой безопасности, экстремальный спорт без необходимой подготовки и снаряжения.

Аддиктивное или зависимое поведение – навязчивое повторении определенных действий, вызванное патологической зависимостью, пагубной привычкой, неспособность самостоятельно прекратить эти действия. Выделяют химические и нехимические аддикции. К химическим аддикциям относятся наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение, лекарственная зависимость. Нехимические аддикции включают зависимость от азартных игр (игромания, лудомания, гэмблинг), интернет-зависимость, шопоголизм, клептомания, патологические сексуальные влечения и др. Особую опасность представляют химические зависимости, связанные с употреблением психоактивных веществ.

Психоактивные или психотропные вещества (ПАВ) - химические вещества, которые влияют на функционирование центральной нервной системы и психические функции и приводят к изменению психического состояния. Включают как психофармакологические вещества, используемые для лечения психических расстройств, так и вещества, допускающие злоупотребление. ПАВ, запрещенные законодательством или вызывающие привыкание или обезболивающие называются *наркотиками*.

Существуют различные виды ПАВ:

- По способу изготовления: растительные, полусинтетические (синтезируемые из растительного сырья) и синтетические.
- По легальности: легальные бытовые (алкоголь, кофеин, никотин), разрешенные для использования в медицинских целях (кодеин, эфедрин, атропин, теофиллин, морфин и др.) и запрещенные (кокаин, мескалин, псилоцибин и др.),
- По способу употребления: через рот, путем втирания в слизистые, путем вдыхания, путем курения, с помощью внутримышечных или внутривенных инъекций.,
- По действию на организм:
    - Психостимуляторы (амфетамины, экстази, кокаин, эфедрон, мефедрон, кофеин и др.)
    - Галлюциногены или психоделики (LSD, мескалин, псилоцибин, каннабиноиды (марихуана, гашиш), закись азота и др.)
    - Депрессанты (алкоголь, барбитураты, эфир, хлороформ, опиаты (опиум, морфин, кодеин, героин, метадон, фентанил) и др.)
    - Нейролептики или антипсихотические (галоперидол, хлорпромазин и др.)
    - Транквилизаторы и седативные или антитревожные (диазепам, феназепам и др.)
    - Антидепрессанты (имипрамин, амитриптилин, ниаламид, триптофан и др.)
    - Токсические вещества (клей, растворители, ацетон, бензин)

Традиционно к наркотикам относят психостимуляторы, галлюциногены и депрессанты. В настоящее время с целью обхода действующего законодательства разрабатывается огромное количество так называемых *дизайнерских наркотиков* – синтетических заменителей натуральных веществ, аналогов или производных уже существующих наркотиков, воспроизводящих их наркотические свойства, но не идентичных по составу, со слегка измененной формулой. Большинство дизайнерских наркотиков характеризуются низкой ценой, доступностью приобретения, сложностью обнаружения, вызывают тяжелые и продолжительные психопатологические симптомы, стремительным иногда даже после первого

употребления привыканием, неизвестностью точного состава, непредсказуемыми последствиями, большой вероятностью передозировки, крайне опасны. К современным дизайнерским наркотикам часто относят так называемые курительные смеси и соли.
Курительные смеси (курительные миксы, арома миксы, спайсы), часто продающиеся под видом благовоний, представляют собой траву, пропитанную синтетическими канибиноидами. Соли (мефедрон, меф, миф, мяу, гравий, флакка, скорость, мука) - синтетический аналог амфетамина и метамфетамина в виде кристаллического порошка, иногда таблеток или капсул, принимается любым доступным способом, в том числе, втиранием в десны.
Прием большинства наркотиков вызывает состояние наркотического опьянения, проявляющееся в зависимости от вещества, чаще всего в виде эйфории, восторга, возбуждения или расслабления, ощущения подъема сил или сонливости, ослаблении боли, потере аппетита иногда в виде расстройств восприятия, галлюцинаций. При этом сильно повышается или снижается частота сердечных сокращений и артериальное давление, сужаются или расширяются кровеносные сосуды, появляется ощущение жара или озноба, ненормально расширяются или сужаются зрачки. При длительном употреблении наркотиков может происходить истощение, бессонница или сонливость, повреждения мозга, нарушения памяти, слуха, зрения, координации движений, психозы, бред, галлюцинации, сексуальные дисфункции, бесплодие, обезвоживание, старение кожи, выпадение волос, возникновение сыпи, отеки слизистых носоглотки, подавление иммунитета, дрожание рук, спазмы, судороги, гипертонические кризы, инфаркты, инсульты, подавление дыхания, почечная или печеночная недостаточность.
Опишем механизм формирования зависимости простыми словами. В процессе питания, секса, употребления алкоголя, наркотиков и других химических препаратов, возбуждения от тех или иных действий в головном мозге происходит повышение концентрации гормона дофамина, под влиянием которого стимулируется так называемый «центр удовольствия». В свою очередь лобные доли коры больших полушарий головного мозга могут оказывать тормозящее влияние на «центр удовольствия» и контролировать импульсивное поведение. При многократном повторении приема наркотика или соответствующего действия формируется привычка, которая может трансформироваться в синдром зависимости, при котором употребление наркотика или действие становится трудно преодолимой потребностью.
Выделяют психическую и физическую зависимость *Синдром психической зависимости* проявляется в навязчивом стремлении к употреблению наркотика, постоянных мыслях о нем, подавленности в его отсутствии, подъеме настроения в его предвкушении. Наркотик становится необходимым условием благополучного психического существования. *Синдром физической зависимости* возникает при длительном употреблении наркотика, при котором снижается реакция организма на повторное введение наркотика, и для достижения присущего наркотику эффекта требуется все большая и большая доза (синдром привыкания), а при прекращении или сокращении употребления наркотика в зависимости от его состава, дозы и продолжительности развиваются различные психопатологические, неврологические и соматические расстройства, которые проявляются в слабости, усталости, разбитости, депрессии, тревоги, страхах, нарушении внимания, нарушениях сна, спутанности или потере сознания, дрожании рук, потливости, зуде на коже, слезотечении, течи из носа, головокружении, головных болях, боли в суставах, учащенном сердцебиении, тошноте, рвоте, поносах, ознобе, спазмах, судорогах (синдром отмены или абстинентный синдром или говоря языком наркоманов ломка).
Итак, критериями наркотической зависимости являются следующие признаки.

- Сильное трудно преодолимое желание принять наркотик, снижение способности контролировать начало, окончание и дозу наркотика.
- Повышение дозы принимаемого наркотика для достижения желаемого эффекта, снижение эффекта при отсутствии повышения дозы (синдром привыкания).

- Страдание при прекращении регулярного приема вещества или снижении дозы (синдром отмены, абстинентный синдром, ломка).
- Отказ ради приема наркотика от других способов получения удовольствия, значительная часть времени и денег тратится на приобретение и прием наркотика, употребление наркотика занимает ведущее место среди жизненных ценностей.
- Продолжение приема наркотика не смотря на ухудшение здоровья, материальные трудности, проблемы в семье, на работе

Выделяют следующие стадии наркотической зависимости:
1 – тяга, сильное желание, неспособность отказаться, повышение дозы,
2 – абстинентный синдром, нарушение социальных связей,
3 – психические и неврологические расстройства, патология сердечно-сосудистой системы, печени, почек, утрата социальных связей, социальная деградация.
В качестве мотивов употребления ПАВ чаще всего могут быть:

- Стремление получить удовольствие,
- Стремление избавиться от страданий, страха, стыда, вины, расслабиться
- Стремление избавиться от скуки, испытать новые ощущения, любопытство,
- Стремление повысить работоспособность, преодолеть усталость,
- Стремление быть принятым в группу, быть своим, подражание другим,
- Принуждение, групповое давление, неумение отказаться,
- Стремление выразить протест, продемонстрировать независимость,
- Стремление наказать других, назло кому-то,
- Стремление наказать себя, навредить себе,

Можно выделить большое количество факторов – условий, при которых повышается вероятность наркозависимости.

- Наследственная отягощенность - хронические психические и наркологические расстройства родителей и близких родственников.
- Состояние здоровья – тяжелые соматические заболевания и травмы, органические поражения головного мозга, депрессивные и тревожные эмоциональные расстройства, расстройства личности, синдром дефицита внимания и гиперактивности, трудности усвоения речи, письма, счета, интеллектуальные расстройства.
- Особенности личности – неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, импульсивность, агрессивность, непринятие социальных норм, неспособность выполнять обещания, неспособность предвидеть развитие событий, в том числе негативные последствия употребления ПАВ, отсутствие интереса к учебной и познавательной деятельности, стремление к удовольствиям без усилий, подверженность влиянию группы, отсутствие планов на будущее.
- Несформированность социальных навыков – коммуникативных, саморегуляции, учебной деятельности, предупреждения и разрешения конфликтов.
- Стиль воспитания в семье – отвержение и гипоопека, подавляющая и изнеживающая гиперопека.
- Семейные проблемы – крайняя бедность или, напротив, очень высокий доход, нарушение отношений, домашнее насилие, злоупотребление ПАВ.
- Созависимость – патологическая зависимость родителей, супругов, членов семьи от своего зависимого родственника, стремление жертвовать собой, игнорировать свои интересы, навязывать свою помощь, считать себя ответственным за другого, чувство вины.
- Проблемы в школе – снижение успешности учебной деятельности, частые переходы из одной школы в другую, конфликты с педагогами и другими школьниками
- Проблемы в компании – сверстники с девиантным поведением, употребляющие ПАВ, одиночество, травля и агрессивное преследование (буллинг)

- Асоциальное поведение - прогулы в школе, побеги из дома, раннее начало курения и употребления алкоголя, раннее начало половой жизни, принуждение к сексуальным контактам, драки, применение оружия, жестокость к животным, разрушение и порча имущества (вандализм), поджоги, ложь из удовольствия или для извлечения выгоды, воровство, вымогательство, мошенничество, азартные игры, полная поглощенность компьютерными играми, опасные развлечения.
- Подростковая эмансипация - стремление к независимости от родителей, избегание общения с родителями, учителями, сотрудниками полиции, недоверие к взрослым, доверительное общение исключительно со сверстниками.
- Социальные, экономические и культурные проблемы – безработица, преступность, доступность ПАВ, инфляция духовных ценностей, мода на употребление наркотиков в некоторых молодежных субкультурах, традиции курения и употребления алкоголя

Редко кто из подростков признается Вам, что он употребляет ПАВ. По каким же признакам мы можем догадываться, что ребенок пробует наркотики или пристрастился к ним? Таких признаков может быть много, и они должны Вас настораживать

- Внешние признаки опьянения
- Ненормально расширенные или суженные зрачки со слабой реакцией на свет
- Изменение цвета кожи, бледность или покраснение
- Изменение слюноотделения, сухость во рту, осиплость голоса
- Быстрая беспричинная смена настроения, перевозбуждение и веселье, раздражительность и злобность, тревога, подавленность, тоска и безразличие
- Нарушение сна, бессонница или сонливость
- Плохая координация движений, шаткость, спотыкание, дрожание рук
- Изменение речи, ускорение, театральность или замедленность, невнятность
- Потеря аппетита, похудение
- Часто возникающие и проходящие состояния озноба, тошноты, рвоты, поноса, головные боли
- Ухудшение памяти и внимания
- Неопрятный внешний вид
- Потеря прежних интересов, увлечений, друзей
- Неуспеваемость в школе, прогулы и опоздания
- Позднее возвращение домой, частые отлучки из дома, уход из дома на несколько дней, привычка подолгу отсиживаться в своей комнате
- Избегание выполнения домашних обязанностей
- Постоянный поиск денег, пропажи домашнего имущества, лекарств, алкоголя
- Избегание общения, враждебность, лживость
- Склонность к риску, поиск острых ощущений
- Частые проветривания комнаты, использование освежителей воздуха, дезодорантов, одеколонов

В том случае, если эти признаки имеются, или Вы точно узнали, что ребенок употребляет наркотики, ни в коем случае нельзя

- Угрожать, критиковать, наказывать, требовать, запрещать. Это не только бесполезно, но и вредно. Бороться с ребенком значит стать его врагом. В войне с ребенком проиграете вы оба.
- Игнорировать проблему, надеяться, что все само пройдет, рассчитывать на школу, полицию, средства массовой информации.

Следует

- Побуждать к откровенному разговору, выяснить причины
- Говорить о своих чувствах, беспокойстве, желании помочь, любви
- Предлагать обращаться за помощью к специалисту

- Демонстрировать пример конструктивного поведения, отношений и решения проблем

Необходимые материалы. Печатные рабочие блокноты, памятка по профилактике психологического голода, мультимедиа презентация по вопросам профилактики зависимостей.

Ведущий приветствует участников и проводит обсуждение результатов домашнего задания (получение обратной связи).

Задание 1. «Психологический голод». Работа в блокнотах.

Ведущий: Знаете ли вы, что такое психологический голод, и каковы его последствия? У психологического голода много причин, но все они ведут к проблемам в отношениях не только с другими людьми, но и с самим собой. Это может быть связано с недостатком любви или общения, рабочим, учебным или семейным стрессом, желанием повысить себе настроение, развлечь себя и разнообразить тусклую жизнь, «убить» свободное время или просто успокоиться.

Состояние психологического голода всегда сопряжено с переживанием негативных эмоций и чувств. А в основе гармоничного проживания человеком своей жизни лежит потребность в получении положительных эмоций. Если вы сами или ваши дети испытываете психологический голод, то справиться с негативными переживаниями и последствиями по этому поводу очень сложно.

Я предлагаю вам ознакомиться с описаниями видов психологического голода и отметить те факторы, которые, возможно, проявляются у вас и/или у вашего ребенка.

Разделитесь на 3 подгруппы. Будем **работать в блокнотах**. Индивидуально заполните таблицу и обсудите в подгруппах свои результаты. Сформулируйте ответы на вопрос «Что можно было бы сделать для решения проблемы, связанной с переживанием психологического голода?» Совместно создайте памятку родителю, которая содержала бы конкретные рекомендации по преодолению проблемы психологического голода. Далее подгруппы поделятся друг с другом в общем кругу своими мыслями, правилами и дополнят единый список правил для родителей по этому вопросу.

Виды	Параметры	Наличие у родителя	Наличие у ребенка
Коммуникативный голод	• отсутствие рядом по-настоящему близких людей, • проблемы с установлением контактов с окружающими, • отсутствие друзей, • чувство одиночества, покинутости, • отвержение и изоляция, в т.ч. бойкот.		
Структурный голод	• отсутствие режима, • нарушение жизнедеятельности в социуме, • отсутствие четкого порядка в делах, в помещении, где вы проживаете, в мыслях, • чувство растерянности, смятения, дезориентации, «выпадения из жизни».		

Эмоциональный голод	• дефицит положительных эмоций, • страх несоответствия чьим-то ожиданиям, • социально желательное поведение, • напряжение, • «токсичное» окружение и отношения (манипуляции, созависимость)		
Сенсорный голод	отсутствие достаточного количества ощущений, которые приносят положительные эмоции: • зрительные, • тактильные, • звуки, • запахи, • вкусы.		
Голод тела	• тепло, • принятие себя, своего тела таким, какой ты есть, • чувство желанности, • нежность, • секс и\ или платонические чувства любви.		

После обсуждения в своих подгруппах, один из участников представляет всему кругу разработанную памятку для родителей. Затем ведущий обобщает результаты работы всех подгрупп и сообщает дополнительную информацию.

Ведущий. Опасность психологического голода проявляется не сразу и часто имеет отдаленные во времени последствия:

- склонность к различного рода зависимостям (компьютерной, игровой, химической, нарко- и алкогольной, курению, пищевой и др.);
- нарушение пищевого поведения;
- отсутствие у человека привычки структурировать свою жизнь и, как следствие, неумение планировать, достигать цели, доводить начатое дело до конца;
- неумение справляться с жизненными трудностями и нарабатывать опыт;
- трудности в установлении прочных социальных связей и создании счастливой семьи;
- страх любить и быть любимым;
- неустойчивая самооценка и нереалистичный уровень притязаний;
- низкий уровень стрессоустойчивости;
- проблемы с самопрезентацией, страх быть открытым, искренним, доброжелательным и ответственным за себя и других;
- проблемы с пониманием и установлением границ;
- искаженное представление о свободе и независимости, склонность к созависимости; конформизм; неустойчивые или искаженные моральные принципы;
- непринятие своего тела;
- неврозы, фобии, психические расстройства.

Как справляться с ситуацией? В ходе выполнения задания вы уже сами сформулировали ответы и включили их в памятку. Я подведу итоги нашей работы и ознакомлю вас с правилами профилактики и коррекции психологического голода. Эти правила раздаются участникам группы и остаются у них в пользовании вместе с рабочим блокнотом, как во время тренинга, так и после него.

Правила профилактики и коррекции психологического голода

1. Наладить и поддерживать комфортные и гармоничные отношения с семьей и друзьями, коллегами и соседями. Чем больше людей с вами находятся в гармонии – тем лучше вы себя чувствуете. Обучать своего ребенка быть по отношению к другим людям внимательным и доброжелательным, расширять его поведенческий репертуар. Обучать правилам этики общения. Быть ему примером.
2. Понять, чему именно вам следует обучиться, чтобы расширить свои знания и умения в вопросах коммуникации. Развивать собственные навыки эффективного общения, скорректировать свои подходы к воспитанию детей.
3. Приучить себя и своих близких к режиму и правилам. Структурировать свою жизнь и помочь организовать жизнь своим детям. Распределять свои силы и время. Делегировать полномочия другим членам семьи.
4. Выстроить свои границы, научить детей выстраивать собственные границы и уважать чужие. Откорректировать самооценку и уровень притязаний.
5. Быть честным и искренним с самим собой. Понимать свои потребности, желания, мысли, чувства. Жить осознанно.
6. Уметь принимать заботу и просить о помощи, научить этому своих детей.
7. Наполнять свою жизнь положительными эмоциями и приятными сенсорными ощущениями.
8. Говорить о любви своим детям и близким людям, использовать вербальные и невербальные способы общения, проявлять нежность и ласку, заботиться о них и о себе.
9. Правильно питаться, проявлять заботу о своем организме, избавиться от вредных привычек и обучить детей ЗОЖ (здоровому образу жизни).
10. Помнить, что слово не должно расходиться с делом, что мы обучаем детей личным примером.

Задание 2. Анализ материалов мультимедиа презентации «Профилактика употребления ПАВ».

Родителям предлагаются визуальные материалы по теме. Каждый слайд обсуждается в группе, родители, используя полученные знания, вносят предложения по каждому пункту профилактических мер. Дополняют и углубляют содержание Памятки.

* Предлагаемая мультимедиа презентация является иллюстративной. Команда, реализующая программу, может предлагать свои визуальные материалы – презентации, короткие тематические видеоролики и т.п.

Задание 3. «Здоровье – наше всё».

Специалисты здравоохранения, наркослужбы предлагают родителям материалы по здоровьесбережению, дыхательным или другим практикам оздоровления – для совместного использования родителями и детьми в семейной практике.

Задание 4. «Алгоритм решения жизненных задач». Работа в блокнотах.

Ведущий: Напоследок поработаем над общими принципами разрешения трудных ситуаций. Для того чтобы начать работать над улучшением родительско-детских отношений, требуется не только желание изменить к лучшему ситуацию, но знание подходов к

тому, как в принципе решать сложные жизненные задачи, а также готовность меняться самому.

Предлагаю вам ознакомиться с универсальным алгоритмом, он представлен в ваших блокнотах. Сейчас я буду рассказывать вам о логике построения умозаключений, и мы разберем на примере пошаговую схему решения жизненных задач.

Освоив этот алгоритм, вы сможете применять данную схему для решения любых жизненных задач. А дома вы сами сможете поупражняться, применив алгоритм при выполнении домашнего задания.

Схема решения жизненных задач

1. Определение реальности. Назвать вещи своими именами, проявить интерес к проблеме, признать, что проблема существует, и принять решение исследовать ее в деталях. Это особенно важно для тех людей, кто, встречаясь с трудностями, привык «замирать» и ждать, что все само собой пройдет, или кто-то придет и решит все за них. Для тех, кто думает, что сбежать от проблемы в болезнь или командировку будет безопаснее. Для тех, кто готов делать вид, что проблема его не касается, т.к. он боится активно действовать. И, наконец, для тех, кто привык с проблемой бороться силой, со всей яростью набрасываться на противника и подавлять, вплоть до уничтожения отношений.

Правило: Реальность выгоднее принять, изучить и извлечь из нее выгоду или опыт.

***2.* Построение определения** (определиться с понятиями). Что изучаем или чего именно хотим достичь? Найти четкое определение, достичь предельного смысла, пока безусловно станет понятно, что мы собираемся изучать, что будем корректировать и чего именно хотим достигать. Это делается для того, чтобы не возникало недоразумений и ощущения, что мы с окружающими говорим на разных языках. Чтобы не получилось так, что определение есть, а согласия в отношениях нет.

Правило: На начальной стадии принятия решений, при попытке людей договориться между собой, это спасает от лишних споров и экономит время.

3. **Освоение опыта предыдущих поколений и своего собственного (**это случилось не только со мной, моя проблема не уникальна, был кто-то до меня, кто об этом знает больше, кто с этим справился). Возможно, в вашем собственном опыте были случаи, похожие на тот, что вы разбираете сейчас.

Правило: Только изучив истории и рекомендации других людей или сделав вывод из личного опыта ошибок, сравнив его с тем, что вам подсказывают ваши знания и интуиция, возникает настоящее понимание происходящего.

4. **Сбор информации и классификация материала** (как не бывает у механизма лишних деталей, так нет в жизненной ситуации того, что неважно). Чем больше мы знаем о себе, о других, об обстоятельствах дела, тем легче нам разобраться в том, что происходит. Легче прогнозировать ситуацию в будущем.

Правило: Кто владеет информацией – тот владеет Миром.

5. **Понимание общих закономерностей происходящих событий и построение причинно-следственных связей** (в природе, в науке, в отношениях). Найдите в другой сфере жизни то, что напоминает вашу ситуацию. Проанализируйте то, как она решается с помощью инженерных решений, политических, естественнонаучных или экономических подходов. Примените эти подходы к своей ситуации для более точного понимания происходящего и поиска возможного решения. Причинно-следственная связь – это связь между действием и наступившими последствиями.

Правило: Бросая бумеранг, помни, что он возвращается, подумай, как будешь его ловить. Последствия твоего поступка могут сильно отличаться от того, чего ты ожидал. Расстанься с иллюзиями. Прими ситуацию такой, какая она есть.

6. **Способы решения** (наличие выбора; наличие цели; сознательность выбора; завершенность действий).

Правило: Решение может и должно приводить к результату. Отказ от принятия решения – тоже результат, за который вы несете ответственность.

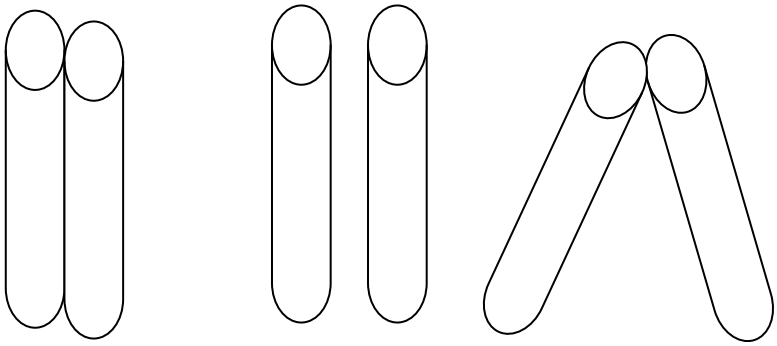
Ведущий: Предлагаю вам *тренировочное задание* для работы по данной схеме.

*Правильные ответы для проверки задания остаются у ведущего до окончания работы группы над задачей (А-5, Б-2, В-1, Г- 4, Д-3, Е-6).

Соотнесите предложенные буквенные варианты заданий, с пунктами ранее рассмотренной нами схемы. Сформулируйте проблему, с которой вы работали. Каков был запрос у человека, который с помощью этих ответов решил свою трудную жизненную ситуацию?

Схема решения жизненных задач (*тренировочное задание)***.**

А) Способы расположения столбов и подпорок.



Б) Со-зависимость – патологическая, аффективно окрашенная связь с другим человеком, когда центрированность на его жизни приводит к нарушениям в общении, в адаптации, в здоровье. Часто наблюдается в семьях, где один из членов семьи имеет склонность к зависимости от ПАВ.

В) Я понимаю, что в моей семье есть проблема в отношениях с ребенком. Проблема существует несколько месяцев. Мой ребенок начал курить. Сначала он скрывал свою тягу к табаку и другим курительным смесям, а сейчас он этого не скрывает и даже бравирует тем, что он «взрослый». Я закрывала на это глаза, думала, что он побалуется и перестанет, что все дети так делают в определенном возрасте. Теперь я вижу, что ситуация не меняется к лучшему, а зависимость от табака у сына уже налицо. Мой сын курит и сам бросать дурную привычку не готов.

Г) Я выяснила, где мой сын берет сигареты и курительные смеси. Я знаю, кто его угощает. Недавно я обнаружила, что в доме стали пропадать небольшие суммы денег. Я прочитала литературу о том, что именно сейчас курят подростки, и как это влияет на их здоровье. Теперь я знаю о жизни своего ребенка гораздо больше: сколько у него свободного времени, как он им распоряжается, с кем его проводит, сколько сигарет в день примерно выкуривает, какие суммы на карманные расходы ему необходимы.

Д) Я поговорила с мужем и родственниками о проблеме сына и попросила их высказать свое мнение по этому поводу. Выяснилось, что у моих знакомых дети-подростки тоже курят, а родители не могут найти способ на это повлиять. Мы обговорили возможности встречи с родителями для выработки общей стратегии поведения с нашими детьми. Мой опыт в вопросе изучения и работы с зависимостями невелик. Я не курила и не курю, но вот у мужа есть такая привычка. Возможно, сын решил подражать отцу? Опыт мужа показывает, что ему никогда не приходила мысль о том, чтобы бросить курить, но с сыном он про курение не разговаривал. Он вообще не знал о том, что сын курит. Теперь муж решил, что мальчик взрослый и разберется сам. Муж не видит в этом большой проблемы. Я понимаю, что на этом этапе работы по преодолению ситуации с курением сына я не мо-

гу рассчитывать на мужа. Он обещал, что не будет вмешиваться и не станет одобрять поведение сына, если тот обратиться к нему за поддержкой. Я решила обратиться за помощью к своему дяде. Он смог справиться с пагубной привычкой, курил много лет и бросил. Мы с ним договорились, что он поделится своим опытом с моим сыном и поговорит с ним.

Е) Я уже значительно продвинулась в изучении вопроса, но проблема еще не решена. У меня есть выбор: либо оставить все как есть (сын будет курить, это его дело, он взрослый, ему пора брать на себя ответственность за себя, свое здоровье и свою жизнь), либо начать действовать и показать ребенку другой путь. Я выбираю – действовать. Я хочу, чтоб мой ребенок был здоров и счастлив. Это моя цель. Поэтому я осознаю всю трудность стоящей передо мной задачи, беру ответственность за процесс ее решения и последствия всех моих шагов на себя. Я составила план мероприятий, которые собираюсь воплотить в жизнь. Предложу сыну обследовать свой организм в целях профилактики. И замотивирую мужа сделать то же самое вместе со мной. Затем свожу сына в музей гигиены на экскурсию, где ему покажут и расскажут о последствиях курения. Договорюсь с моим дядей, которому удалось бросить курить, поговорить с сыном о том, как это можно сделать и с чего начать. Поговорю со своим ребенком и постараюсь выяснить причину его тяги к курению. Я попытаюсь понять, какая потребность сына лежит в основе привычки курить, и чем еще ее можно удовлетворить. Запишу сына в спортивную секцию, он давно просил, но я все не могла найти на это средства. Теперь я точно выделю эту статью расходов в нашем бюджете. Поговорю с мужем, чтобы он помог мне организовывать совместный семейный отдых в выходные дни. Хочу сделать это семейной традицией. Я не собираюсь отступать. Я готова к серьезному и, возможно, непростому и длительному пути к оздоровлению ситуации. Я верю в себя и люблю своего ребенка. Я верю в него и в то, что он выберет правильный путь. А я ему в этом помогу.

Обсуждение. Легко ли было соотносить пункты тренировочного задания и этапы схемы (алгоритма)? Что вам мешало? Решая свою реальную жизненную проблему, попытайтесь действовать согласно алгоритму.

Задание 5. Заполнение итоговой анкеты

Участники осуществляют индивидуальный анализ личных результатов работы в тренинге, достижения цели, понимания смыслов, осознания итогов работы группы.

Задание 6. Символическое закрытие тренинга (М. Смит)

Ведущий: Начинается завершающее тренинг упражнение, которое будет недолгим и неречевым. Прошу всех встать в круг, но спиной к центру, так чтобы не видеть друг друга. Каждый сейчас сосредоточится на самом себе, отключится от всех и переживет несколько минут наедине с собой и своими чувствами.

Можно включить тихую релаксационную музыку.

Ведущий: Повернитесь лицом в круг, подойдите ближе к центру и встаньте так тесно, как только это возможно. Почувствуйте, что это значит – «быть группой» и осознать это чувство.

После этого ведущий выбирает «первого» и «последнего» в группе. Последний стоит на месте, а первый обводит группу вокруг последнего, образуя нечто, напоминающее часовую пружину.

Ведущий: я предлагаю каждому осознать себя в центре группы или на периферии.

Затем «первый» и «последний» участники меняются функциями, вся группа переструктурируется, и каждый осознает себя в новых условиях.

Ведущий: встаньте в круг, взявшись за руки, плечо к плечу и посмотрите на каждого члена группы.

На этом этапе группа может начать спонтанно покачиваться, обниматься или даже петь. Это можно поддержать или даже предложить, если в начале задания не было включено музыкальное сопровождение.

Ведущий: расцепите руки партнеров и начинайте двигаться назад, расширяя круг. Еще есть возможность посмотреть на всех партнеров, но скоро она исчезнет. Повернитесь спиной, сделайте несколько шагов. Остановитесь и побудьте наедине с собой.

Через 30 секунд ведущий объявляет, что работа группы закончена. Всех благодарит за интересную и плодотворную работу, желает успехов и радости в семье, родительстве.

Приложения

АНКЕТА №1

Просим Вас принять участие в исследовании и ответить на вопросы предлагаемой анкеты. Ваши ответы будут строго конфиденциальны

1. Что является для Вас наиболее ценным в жизни?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Безопасность, уверенность				
2. Богатство, материальное благополучие				
3. Выполнение своего долга				
4. Дети				
5. Достижение успеха				
6. Дружеские отношения				
7. Интересная работа				
8. Любовь				
9. Общение с людьми				
10. Отдых, развлечения				
11. Познание, интеллектуальное развитие, образование				
12. Признание, уважение				
13. Разнообразие и перемены				
14. Свобода, личная независимость				
15. Семья				
16. Силы, здоровье, физическое развитие				
17. Счастье других				
18. Творческая деятельность				

2. В какой мере Вам хотелось бы научиться?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Быть более внимательными				
2. Быть более здоровыми				
3. Быть более спокойными и уверенными				
4. Выражать свои чувства				
5. Выступать перед людьми				
6. Добиваться поставленной цели				
7. Знакомиться с новыми людьми				
8. Избавиться от вредных привычек				
9. Лучше понимать других людей				
10. Лучше понимать своего ребенка				
11. Лучше понимать себя				
12. Общаться с разными людьми				
13. Оказывать влияние на других людей				
14. Отстаивать свое мнение				
15. Поддерживать близкие отношения с ребенком				
16. Предупреждать конфликты				
17. Принимать решения				
18. Сдерживать свои чувства				
19. Справляться со стрессовым состоянием				

3. В какой мере Вам мешают?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Болезни детей				
2. Конфликты в семье				
3. Мои болезни				
4. Мои эмоциональные переживания				
5. Недостаток знаний о воспитании				
6. Недостаток знаний о людях				
7. Недостаток знаний о себе				
8. Поведение детей				
9. Разногласия по поводу воспитания детей				
10. Ссоры с близкими				
11. Ссоры с детьми				
12. Черты моего характера				
13. Чувство одиночества				
14. Чувство печали				
15. Чувство раздражения				
16. Чувство тревоги				
17. Чувство усталости				

4. В какой мере Вы удовлетворены?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Взаимоотношениями в семье				
2. Здоровьем ребенка				
3. Интеллектуальным развитием ребенка				
4. Качеством обучения ребенка в школе				
5. Нравственным развитием и ответственно-стью ребенка				
6. Вашими отношениями с ребенком				
7. Вашими отношениями со школьными педа-гогами				
8. Поведением ребенка				
9. Отношениями ребенка со сверстниками				
10. Послушанием ребенка				
11. Отношениями ребенка с учителями				
12. Распределением обязанностей в семье				
13. Своим авторитетом в глазах ребенка				
14. Своим здоровьем				
15. Своими знаниями по психологии и воспита-нию				
16. Совместным времяпровождением с ребен-ком				
17. Содержанием досуга и увлечениями ребен-ка				
18. Трудолюбием ребенка				
19. Успехами ребенка в школе				
20. Физическим развитием ребенка				

5. В какой мере Вы готовы?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Воздержаться от осуждения ребенка				
2. Доверять ребенку, позволять ему принимать важные решения				
3. Жертвовать собой ради ребенка				
4. Заботиться о душевном состоянии ребенка				
5. Заставлять ребенка выполнять все Ваши требования				
6. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты				
7. Максимально ограничивать свободу ребенка				
8. Менять свое поведение, привычки, убеждения				
9. Наказывать ребенка				
10. Ограждать ребенка от угроз				
11. Одобрять ребенка				
12. Поддерживать близкие отношения с ребенком				
13. Понять любые чувства ребенка				
14. Поставить себя на место ребенка				
15. Постоянно заниматься совершенствованием ребенка				
16. Постоянно проверять, чем занят ребенок и каковы его результаты				
17. Предоставлять ребенку максимальную свободу				
18. Приобретать новые знания и навыки				
19. Советоваться с ребенком				
20. Сохранять самообладание, если ребенок вывел Вас из себя				
21. Уделять ребенку максимум времени и сил				
22. Уступать ребенку				

Укажите, пожалуйста, свою фамилию и имя: _____

Спасибо за участие в исследовании.

ТЕСТ «9 РУК»

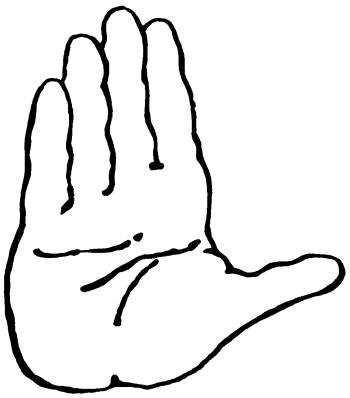
Инструкция 1. *Перед Вами на отдельном листе бумаги имеется девять изображений человеческой руки, каждая из которых обозначена определенным номером. В таблице ниже имеется список понятий. Вам необходимо для каждого понятия из этого списка выбрать определенную руку. Для этого в столбике «№ руки» справа от каждого понятия следует записать номер той руки, которая, по вашему мнению, лучше всего подходит для обозначения данного понятия.*

Инструкция 2. *А теперь в самой нижней строчке запишите, пожалуйста, номера рук в порядке привлекательности от самой приятной до самой противной. Для этого в левой клеточке запишите номер руки, которая Вам понравилась больше всего. Еще правее запишите номер следующей по степени привлекательности руки и так далее.*

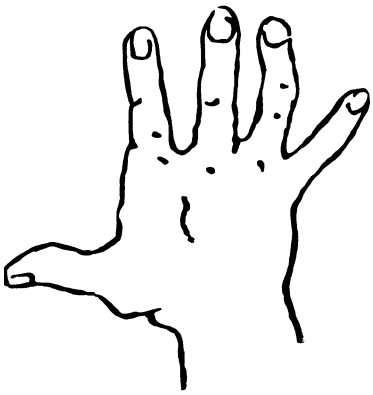
Понятие	№ руки	Понятие	№ руки
1. Успех		30. Отдых	
2. Неудача		31. Деньги	
3. Общение		32. Мое будущее	
4. Болезнь		33. Наркотики	
5. Богатство		34. Моя работа	
6. Знания		35. Семья	
7. Радость		36. Материальное благополучие	
8. Медицина		37. Доверие	
9. Печаль		38. Карьера	
10. Усталость		39. Ответственность	
11. Бизнес		40. Свобода	
12. Дети		41. Каким (какой) я хочу быть	
13. Здоровье		42. Творчество	
14. Искусство		43. Уверенность	
15. Любовь		44. Раздражение	
16. Безопасность		45. Конфликты	
17. Алкоголь		46. Угроза	
18. Выполнение требований		47. Тренинг	
19. Интересное занятие		48. Страх	
20. Мое прошлое		49. Какой (какая) я на самом деле	
21. Мои друзья		50. Воспитание	
22. Заработок		51. Конкуренция	
23. Курение		52. Наркоманы	
24. Мое настоящее		53. Наука	
25. Моя мать		54. Мой отец	
26. Моя учеба		55. Неприятности	
27. Мой ребенок		56. Образование	
28. Мое увлечение		57. Мои обязанности	
29. Школа		58. Психология	

Самая приятная рука								Самая противная рука

ТЕСТ «9 РУК»

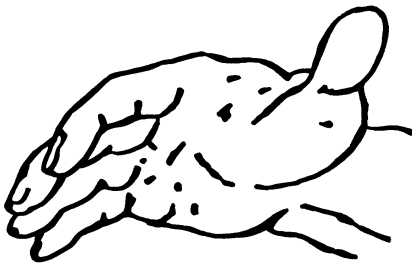


1



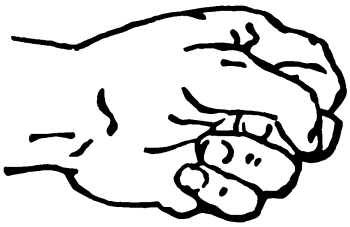
2

3

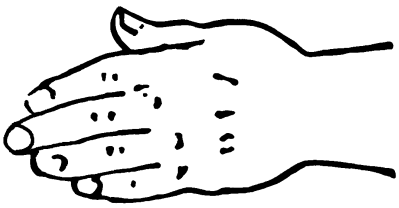


4

5



6



7

8

9

АНКЕТА №2

1. Что является для Вас наиболее ценным в жизни?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Безопасность, уверенность				
2. Богатство, материальное благополучие				
3. Выполнение своего долга				
4. Дети				
5. Достижение успеха				
6. Дружеские отношения				
7. Интересная работа				
8. Любовь				
9. Общение с людьми				
10. Отдых, развлечения				
11. Познание, интеллектуальное развитие, об-разование				
12. Признание, уважение				
13. Разнообразие и перемены				
14. Свобода, личная независимость				
15. Семья				
16. Силы, здоровье, физическое развитие				
17. Счастье других				
18. Творческая деятельность				

2. В какой мере Вам мешают?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
3. Болезни детей				
4. Конфликты в семье				
5. Мои болезни				
6. Мои эмоциональные переживания				
7. Недостаток знаний о воспитании				
8. Недостаток знаний о людях				
9. Недостаток знаний о себе				
10. Поведение детей				
11. Разногласия по поводу воспитания детей				
12. Ссоры с близкими				
13. Ссоры с детьми				
14. Черты моего характера				
15. Чувство одиночества				
16. Чувство печали				
17. Чувство раздражения				
18. Чувство тревоги				
19. Чувство усталости				

3. В какой мере Вы удовлетворены?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Взаимоотношениями в семье				
2. Здоровьем ребенка				
3. Интеллектуальным развитием ребенка				
4. Качеством обучения ребенка в школе				
5. Нравственным развитием и ответственностью ребенка				
6. Вашими отношениями с ребенком				
7. Вашими отношениями со школьными педагогами				
8. Поведением ребенка				
9. Отношениями ребенка со сверстниками				
10. Послушанием ребенка				
11. Отношениями ребенка с учителями				
12. Распределением обязанностей в семье				
13. Своим авторитетом в глазах ребенка				
14. Своим здоровьем				
15. Своими знаниями по психологии и воспитанию				
16. Совместным времяпровождением с ребенком				
17. Содержанием досуга и увлечениями ребенка				
18. Трудолюбием ребенка				
19. Успехами ребенка в школе				
20. Физическим развитием ребенка				

4. В какой мере Вы готовы?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Воздержаться от осуждения ребенка				
2. Доверять ребенку, позволять ему принимать важные решения				
3. Жертвовать собой ради ребенка				
4. Заботиться о душевном состоянии ребенка				
5. Заставлять ребенка выполнять все Ваши требования				
6. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты				
7. Максимально ограничивать свободу ребенка				
8. Менять свое поведение, привычки, убеждения				
9. Наказывать ребенка				
10. Ограждать ребенка от угроз				
11. Одобрять ребенка				
12. Поддерживать близкие отношения с ребенком				
13. Понять любые чувства ребенка				
14. Поставить себя на место ребенка				
15. Постоянно заниматься совершенствованием ребенка				
16. Постоянно проверять, чем занят ребенок и каковы его результаты				
17. Предоставлять ребенку максимальную свободу				
18. Приобретать новые знания и навыки				
19. Советоваться с ребенком				
20. Сохранять самообладание, если ребенок вывел Вас из себя				
21. Уделять ребенку максимум времени и сил				
22. Уступать ребенку				

5. В процессе занятий Вы испытывали:	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Безразличие				
2. Беспокойство				
3. Бодрость				
4. Доверие				
5. Интерес				
6. Опасение				
7. Раздражение				
8. Увлеченность				
9. Удовольствие				
10. Усталость				

6. В процессе занятий Вам хотелось:	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Научиться самому решать свои проблемы				
2. Обсудить свою проблему				
3. Поделиться заботами, трудностями				
4. Получить совет, рекомендацию				
5. Получить сочувствие				
6. Получить удовольствие от общения				
7. Понять ведущего				
8. Понять других участников				
9. Поскорее закончить программу				
10. Поспорить, возразить				
11. Развлечься				
12. Узнать что-то новое				

7. В процессе занятий Вам мешали:	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Личные качества ведущего				
2. Не сложившиеся отношения с ведущим				
3. Недостатки технических средств и материалов				
4. Недостаток времени				
5. Недостаток интереса и внимания со стороны ведущего				
6. Недостаточная квалификация ведущего				
7. Обстановка в помещении				
8. Отношения с другими участниками				
9. Плохое самочувствие				
10. Скука				
11. Слишком быстрый темп				
12. Слишком медленный темп				
13. Сложность получаемой информации				
14. Утомление				

8. В какой мере Вы удовлетворены?	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совер-шенно верно
1. Организацией занятий				
2. Отношением ведущего				
3. Отношением других участников занятий				
4. Полученными знаниями				
5. Применяемыми средствами и методиками				
6. Продолжительностью занятий				
7. Профессиональной квалификацией ведущего				
8. Содержанием занятий				
9. Условиями проведения занятий				

9. В какой мере занятия повлияли на	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Ваше отношение к своим детям				
2. Ваше отношение к себе				
3. Ваше умение владеть собой				
4. Ваше умение общаться				
5. Ваше умение учиться				
6. Ваше эмоциональное состояние				
7. Ваши знания о других людях				
8. Ваши знания о себе				
9. Ваши интересы				
10. Стремление к новым знаниям				
11. Уверенность в себе				

10. В результате занятий Вам удалось научиться	Вовсе нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Быть более внимательными				
2. Быть более здоровыми				
3. Быть более спокойными и уверенными				
4. Выражать свои чувства				
5. Выступать перед людьми				
6. Добиваться поставленной цели				
7. Знакомиться с новыми людьми				
8. Избавиться от вредных привычек				
9. Лучше понимать других людей				
10. Лучше понимать своего ребенка				
11. Лучше понимать себя				
12. Общаться с разными людьми				
13. Оказывать влияние на других людей				
14. Отстаивать свое мнение				
15. Поддерживать близкие отношения с ребенком				
16. Предупреждать конфликты				
17. Принимать решения				
18. Сдерживать свои чувства				
19. Справляться со стрессовым состоянием				

Укажите, пожалуйста, свою фамилию и имя: _____

Спасибо за участие в исследовании.

Опросник «Ваш стиль воспитания»

Достоинства и успехи ребенка, его промахи и неудачи — все это во многом определяется стилем отношений, который вольно или невольно навязывают ребенку его родители. С помощью этого теста попробуем разобраться, какой стиль отношений преобладает в вашей семье. Выберите тот вариант реакции, который вы предпочли бы в подобном случае.

Опросник

1. Вы сосредоточенно обдумываете важную проблему, а ребенок пристает к вам с каверзным вопросом.

а) Отошлете его заниматься другим делом, чтобы не мешал.

б) Ответите кратко и просто, пусть и неправильно.

в) Постараетесь удовлетворить его любопытство, хотя для этого придется отвлечься от своих размышлений.

2. Ребенок стащил какую-то вашу вещь и отказывается в этом признаться. Вы наказываете «злоумышленника», а потом вдруг обнаруживаете, что он не виноват: вы сами положили вещь в непривычное место.

а) Вы промолчите, чтобы не уронить своего авторитета.

б) Главное, что вещь нашлась. Больше тут и обсуждать нечего.

в) Вы извинитесь перед ребенком, объяснив, что и взрослые не всегда бывают правы.

3. Ребенок заявляет, что новогоднюю ночь хотел бы провести вместе с вами за праздничным столом.

а) Это абсолютно исключено. Маленькие дети должны ночью спать.

б) Конечно, он для этого еще слишком мал. Но ради праздника можно отступить от правил.

в) Вы постараетесь переубедить малыша, сославшись, например, на то, что в новогоднюю ночь Дед Мороз приносит подарки только тем детям, которые спят.

4. Ребенок взялся помочь вам в уборке квартиры, однако он не столько помогает, сколько мешает. В конце концов он неловким движением разбил дорогую вазу, слегка порезался осколками и расплакался.

а) В сердцах дадите ему подзатыльник. И нечего плакать — сам виноват!

б) В следующий раз обойдетесь без его помойки. Пускай каждый занимается своим делом!

в) Обрабатываете ранку, успокаиваете ребенка и вместе убираете осколки. Хотя вазу, конечно, жалко, и вы даете понять помощнику, что следует быть аккуратнее.

5. Ребенок произнес ругательное слово. Выяснилось, что он услышал его во дворе.

а) Сквернословие надо пресекать в зародыше. Наказание тут необходимо, а от общения с грубиянами ребенка впредь надо оградить.

б) Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, ведь ничего страшного не случилось.

Не станете наказывать ребенка, но без лишних эмоций объясните, что услышанное вам неприятно. Никто в вашей семье так не говорит, ведь правда?

6. В детских играх ваш ребенок часто проигрывает сверстникам.

а) Необходимы интенсивные развивающие занятия. Иначе ребенок рискует отстать от товарищей и ни в чем не преуспеть.

б) Все равно он самый хороший! А других еще обгонит, всему свое время.

в) У вашего ребенка есть свои преимущества. Надо постараться их развить.

7. Соседи пожаловались, что шумные игры вашего ребенка доставляют им беспокойство.

а) Вы чувствуете себя крайне неловко и спешите извиниться. Виновник будет наказан.

б) Разве можно ожидать от малыша полной тишины? Эти соседи слишком требовательны.

в) Обещаете соседям соблюдать тишину. А в разгар очередной бурной игры останавливаете ребенка, напомнив, что не всем нравится его активность.

8. Малыш готов часами сидеть перед телеэкраном.

а) Ознакомившись с телепрограммой, вы сами выбираете передачи, которые позволено будет смотреть.

б) Когда малыш сидит перед экраном, то, по крайней мере, его поведение не вызывает беспокойства. Конечно, если вы заметите, что показывают нечто неподходящее, то выключите телевизор.

в) Бывают хорошие познавательные и развлекательные передачи. Надо только соблюдать меру, Если малыш склонен ее превышать, надо увлечь его другим, не менее интересным занятием.

9. Сын ваших знакомых по неосторожности попал под машину.

а) Очень поучительный пример! За детьми надо следить. Сами вы ни на секунду не ослабите внимания и не допустите несчастья.

б) Мальчишку, конечно, жалко. Но, слава Богу, это не ваш ребенок

в) Вы не упустите случая лишний раз объяснить ребенку, как надо вести себя на улице.

10. Малыш заявляет, что хотел бы, когда вырастет, стать воспитателем в детском саду.

а) Вы стараетесь объяснить ему, что работа воспитателя оплачивается очень скромно, и лучше выбрать себе другую профессию.

б) Вы никак не реагируете. Ведь эти детские желания так переменчивы!

в) Затеваете игру в детский сад. Причем малыш может взять на себя роль воспитателя, вы же согласны и на роль ребенка.

11. Ваш знакомый с гордостью рассказывает об успехах своего ребенка.

а) Вы тут же начинаете раздумывать, что нужно предпринять, чтобы его превзойти.

б) Зато вы своему купили модную обновку!

в) Интересуетесь, как удалось добиться таких успехов. На положительных примерах полезно поучиться.

12. Считается, что телесные наказания недопустимы. Ваше мнение?

а) Шлепок или подзатыльник — это не телесное наказание. Иногда, такая мера даже полезна.

б) Если сильно рассердитесь, то можете дать волю рукам. Но чаще ограничиваетесь иными методами.

в) Ударить слабого — это унижение для сильного. Вы никогда не станете так унижаться.

Результаты

Если среди ваших ответов преобладают те, что отмечены буквой «а», то ваш стиль воспитания скорее можно назвать авторитарным. Вы всему знаете цену, любите порядок и ждете этого от ребенка. Вам хотелось бы, чтобы в своей жизни он преумножил ваши достижения и избежал ваших ошибок. Вероятно, на первых порах такой стиль воспитания оправдан, ведь малыш действительно нуждается в постоянном руководстве. Только не переусердствуйте по части строгости. Проявляйте гибкость по мере взросления ребенка. Сегодня он, скорее всего, послушен и демонстрирует кое-какие успехи, хотя это и стоит вам немалых сил и нервной энергии. Но если постепенно не смягчать воспитательных воздействий, то ваш авторитет со временем будет утрачен, хотя ребенок и не обретет подлинной самостоятельности и инициативности. А ведь ему предстоит прожить собственную жизнь, а не улучшенный вариант вашей.

Если преобладают ответы «б», то такой стиль воспитания можно назвать либерально-попустительским. Вы любите своего ребенка, но у вас слишком много своих проблем, чтобы всерьез принимать еще и его проблемы. Задумайтесь: достаточно ли внимания вы уделяете воспитанию? Ведь далеко не со всеми своими заботами ребенок может справиться сам.

Преобладание ответов «в» свидетельствует о том, что в вашей семье принят демократичный стиль воспитания. Вы не просто любите своего ребенка, но и уважаете его формирующуюся личность. Правда, о личности в подлинном смысле говорить пока преждевременно: ребенку предстоит еще многое узнать и освоить под вашим руководством. Так что не переоценивайте его возможностей, иначе есть риск скатиться к попустительскому стилю.

Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка. И добивайтесь этого последовательно. Иначе никакая, самая благая цель не будет достигнута.