

Государственное автономное образовательное учреждение
Тюменской области дополнительного профессионального образования
«Тюменский областной государственный институт
развития регионального образования»

Кафедра педагогики, воспитания и инклюзивного образования

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ С
РОДИТЕЛЯМИ

г. Тюмень – 2024

Авторы-составители:

Конева Светлана Юрьевна, к.с.н., заведующий Лабораторией психологического сопровождения Кафедры педагогики, воспитания и инклюзивного образования ГАОУ ДПО «ТОГИРРО», г. Тюмень.

Рябкова Ирина Валерьяновна, методист Лаборатории психологического сопровождения Кафедры педагогики, воспитания и инклюзивного образования ГАОУ ДПО «ТОГИРРО», г. Тюмень.

Рецензент: Сальникова Вера Владимировна, д-р филол. н., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», начальник ЦНППМПР, г. Тюмень.

Аннотация.

Формирование ответственного и позитивного родительства – одно из основных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в «Концепции государственной семейной политики до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года. Важно, что это направление перекликается с показателями, заложенными в Федеральном проекте «Поддержка семей, имеющих детей» на 2019-2024 годы: это создание условий для повышения компетентности родителей обучающихся в вопросах образования и воспитания.

Категория слушателей: родители (законные представители) учащихся, впервые ставшие родителями, одинокие родители, родители, имеющие инвалидность, родители, ранее лишённые родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

Цель программы: создание условий для повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) учащихся в вопросах развития, воспитания, обучения.

Задачи:

- Просвещение родителей (законных представителей) учащихся в вопросах формирования и развития своей родительской компетентности.
- Познакомить родителей с основами педагогических, психологических и правовых знаний;
- Мотивировать родителей (законных представителей) к взаимодействию со специалистами образовательных организаций.
- Сформировать психолого-педагогические компетенции у родителей (законных представителей) в области психологии и педагогики.

Программа включает в себя восемь очных встреч с родителями (законными представителями).

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих просветительскую работу:

1. Образование: высшее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика".
2. Дополнительное образование: курсы повышения квалификации по направлению «Организация психолого-педагогического просвещения/консультирования родителей (законных представителей).
3. Квалификационная категория - высшая квалификационная категория.

Принципы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в процессе реализации Программы:

- первоочередное право родителей на воспитание детей (родители, в первую очередь, несут ответственность за развитие, здоровье и благополучие своих детей);
- достоверность информации (сообщаемая информация должна опираться на научные (медицинские, психологические, педагогические, физиологические, юридические и др.) факты);
- практико-ориентированность информации (информация, рекомендованная родителям, должна быть практико-ориентированной, доступной для использования в жизни);
- взаимное сотрудничество и взаимоуважение (доверительные взаимоотношения педагогов с родителями воспитанников, а также конструктивный поиск решения возникающих проблем воспитания детей);
- развитие (личности, системы отношений личности, процессов в жизнедеятельности).

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- повышение психолого-педагогической компетенции родителей по вопросам воспитания детей в области педагогики и психологии;
- повышение степени участия родителей в образовательной деятельности во взаимодействии со специалистами образовательных организаций;
- повышение педагогических, психологических и правовых знаний.

Содержание:

1. План просветительских мероприятий	5
2. Содержание просветительских мероприятий	8
3. Групповая дискуссия «Психофизиологические особенности развития подростка»	8
4. Занятие с родителями подростков с элементами тренинга по профилактике отклоняющегося поведения «Справимся вместе»	10
5. Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей (законных представителей)	17
6. Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся	19
7. Мероприятия в рамках межведомственного взаимодействия Лаборатории психологического сопровождения ТОГИРРО и АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»	23
8. Открытая студия «Меры соцподдержки семей с детьми»	23
9. Тренинг «Семейные предпосылки школьного буллинга»	24
10. Родительское собрание «Интернет-зависимость» для родителей детей начальной школы	46
11. Тренинг по содействию социальной адаптации родителей детей-инвалидов	54
12. Контакты	57

План просветительских мероприятий:

По вопросам возрастной психологии, специфике общения с детьми с учетом их возрастного развития и реагирования на их тревожное поведение; коррекция отклоняющегося поведения подростков в семье.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, имеющие инвалидность; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

N п/ п	Содержание	Форма проведения	Участни ки- специали сты	Целева я аудито рия
1.1	«Психофизиологические особенности развития подростка»	Групповая дискуссия.	Классные руководители, педагоги-психологи	Родители детей подростков, одинокие родители.
1.2	Занятие с родителями подростков по профилактике отклоняющегося поведения «Справимся вместе».	Занятие с элементами тренинга	Классные руководители, педагоги-психологи	Родители детей подростков, одинокие родители.
1.6	«Семейные предпосылки школьного буллинга» /В рамках межведомственного взаимодействия участие в мероприятии АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»/	Тренинг	Классные руководители, педагоги, педагоги-психологи	Родители детей подростков, одинокие родители; замещающие родители;
1.7	«Интернет-зависимость» для родителей детей начальной школы	Родительское собрание	Классные руководители, педагоги-психологи	Родители, впервые ставшие родителями; молодые родители;

Повышение компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах саморегуляции, коммуникации и норм поведения в обществе, развитие взаимопонимания и взаимоотношений в семье.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, имеющие инвалидность; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

N п/ п	Содержание	Форма проведения	Участни ки- специал исты	Целевая аудитория
2.3	«Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей (законных представителей)	Тренинговая игра	Педагоги-психологи	Впервые ставшие родителями; одинокие родители.
2.4	«Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся.	Психологический интенсив	Педагоги-психологи	Родители, замещающие родители; родители ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

По вопросам мер государственной поддержки и ответственности за нарушение прав и законных интересов несовершеннолетних; меры государственной социальной поддержки замещающих семей.

Целевая аудитория: родители, имеющие инвалидность; родители, ранее лишённые родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Участники-специалисты	Целевая аудитория
3.5	<p>«Меры соцподдержки семей с детьми»</p> <p>/с приглашением АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»/</p>	Открытая студия	Кл. руководители, педагоги-психологи	Молодые семьи; одинокие родители; родители, имеющие инвалидность; родители, ранее лишённые родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.
3.8	Тренинг по содействию социальной адаптации родителей детей инвалидов.	Тренинг	Кл. руководители, педагоги-психологи	Родители, имеющие инвалидность

Содержание просветительских мероприятий:

1.1. Групповая дискуссия

«Психофизиологические особенности развития подростка»

Средняя ступень образования (5-9 классы)

Цель: осознание родителями своих возможностей в создании благоприятных условий для развития подростков.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

Задачи:

- знакомство родителей с психологическим содержанием кризиса подросткового возраста;
- фасилитация выбора родителями способов поддержки детей в подростковом возрасте.

Форма работы: групповая дискуссия.

Материалы: мультимедийный проектор, беджи, ручки, бумага.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Вступительное слово ведущего: понятие о возрастном кризисе подростков, пубертатный период, чувство взрослости подростка, общение со сверстниками как ведущая деятельность, возрастные особенности самооценки и самопринятия, причины подросткового негативизма, роль идентификации в развитии личности подростка.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение “Светофор” (“Особенности подросткового возраста”). Участники садятся за столы, расставленные полукругом. Всем раздаются красные и зелёные карточки. Ведущий зачитывает некоторые утверждения по теме “Особенности подросткового возраста”. Если участники считают, что утверждение справедливо - поднимают зелёные карточки. Если утверждение ошибочно - красные. Спорные ответы обсуждаются.

Ведущий предлагает родителям подростков вопросы для обсуждения:

- 1) в каком кризисном возрасте ваш ребенок был так же особенно непослушным, как и в подростковом возрасте?
- 2) послушный и удобный для взрослых подросток развивается как личность?
- 3) как вы думаете, какую роль играет возрастной кризис в развитии человека?

- 4) как связаны между собой чувство взрослости и негативизм подростка?
- 5) как родителю лучше относиться к возрастному кризису у подростка?

Ведущий предлагает дилеммы для обсуждения и аргументированного выбора родителями воспитательной стратегии по отношению к подростку:

- расширить границы свободы для подростка или сузить их;
- усилить нравоучения и ужесточить правила или увеличить помощь и поддержку;
- давить на ребенка своим авторитетом или выслушивать и учитывать мнение подростка, основанное на аргументах;
- формулировать правила для подростка в виде жестких требований или в виде совета и предостережения;
- строго наказывать за непослушание или объяснять подростку необходимость соблюдения правил;
- советоваться или не советоваться с подростком по различным вопросам организации досуга в семье, быта, финансовых расходов;
- безоговорочно подчинять себе подростка или предоставлять ему право самому принимать решения;
- подчинить все время подростка учебе или предоставлять ему личное время для любимых занятий и общения со сверстниками;
- сравнивать подростка с его сверстниками или с ним самим прежним; - опекать подростка или доверять ему.

Ведущий предоставляет информацию о возможных поведенческих реакциях, выражающих негативное отношение к взрослому и обусловленных переживанием подростком возрастного кризиса: реакции оппозиции (демонстративных действиях негативного характера), реакции отказа (неподчинении требованиям взрослых), реакции изоляции (стремлении избежать нежелательных контактов).

Затем ведущий формулирует вопросы для обсуждения с родителями.

Как вы думаете, на что должна быть прежде всего направлена поддержка со стороны родителей:

- если подросток существенно теряет интерес к учению?
- если у подростка часто случаются перепады в настроении и самочувствии?
- если подростку не нравится его внешность, и он очень переживает по этому поводу?

- если подросток не имеет друзей среди сверстников?
- если подросток склонен к стихийно-групповому общению со сверстниками и слишком много времени проводит вне дома?
- если подросток часто меняет свои интересы и соответствующие им занятия в кружках и секциях?
- если подросток склонен к катастрофическому восприятию жизни и самого себя?

Ведущий подводит итоги групповой дискуссии и предлагает ее участникам ответить на вопрос: «Как я помогу моему ребенку полноценно прожить подростковый возраст».

- ответы фиксируются на ватмане.

- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Заключительное слово ведущего: трудности подросткового возраста вызваны еще и тем, что современное общество не дает подростку таких форм самоутверждения и проявления чувства взрослости, которые были бы адекватны его потребностям. Именно поэтому кризис подросткового возраста – самый продолжительный из всех предшествующих возрастным кризисов. В современном социуме нет такого места, где бы подросток был бы полностью «уместен». Если младенца естественно представить себе на руках матери или в кроватке, малыша до трех лет – играющим в кубики или в песочек, дошкольника – с куклой или с машинкой, младшего школьника – в классе на уроке, то где идеальное место подростку? На этот вопрос трудно найти общий для всех ответ. В этой непростой ситуации велика роль эмоциональной поддержки и действенной помощи подростку в семье

1.2 Занятие с родителями подростков с элементами тренинга по профилактике отклоняющегося поведения «Справимся вместе».

Автор-составитель: Богданова Татьяна Николаевна, Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи "Калининградский областной Центр диагностики и консультирования детей и подростков.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

Цель:

- формирование воспитательного ресурса семьи, направленного на коррекцию отклоняющегося поведения подростков.

Задачи:

- повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по данной тематике;
- расширение информационного поля в контексте данной проблемы;
- формирование родителем эмоциональной, когнитивной и поведенческой установки ребенка на неприятие отклоняющегося поведения;
- инвентаризация имеющихся и недостающих личностных ресурсов для реализации личной позиции в данной тематике

Форма занятия: занятие с элементами тренинга**Методы работы:**

- мини-лекция
- работа в малых группах
- дискуссия

Оборудование: листы ватмана, листы альбомной бумаги, фломастеры, наборы цветных карандашей, восковых мелков, красок

Детство, как почва, в которую падают семена.
Они крохотные, их не видно, но они есть.
Потом они начинают прорастать...
Некоторые становятся чистыми и яркими
цветами,
некоторые – хлебными колосьями,
некоторые - злым чертополохом.
В. Солоухин «Камешки на ладони»

План:

№ п\п	Содержание
I	Вводная часть
I.1.	Знакомство участников
I.2.	Принятие правил «Наши правила»
I.3.	Упражнение «Поменяйтесь местами те...»
II	Основная часть
II.1.	Упражнение: «Чистый лист»

П.2	Упражнение: «Мой ребенок - идеальный; мой ребенок - реальный»
П.3	Упражнение «Трудные ситуации»
П.4	Упражнение «Пальцы Марии»
П.5	Упражнение «Облака настроения»
III.	Заключение
III.1	Ритуал прощания
III.2	Обратная связь

Ход занятия:

I. Вводная часть

Знакомство участников с темой и целью занятия.

Ведущий представляется, сообщает участникам цель данной работы, что в ходе работы каждый участник получит возможность расширить представления о формировании профилактического и воспитательного ресурса семьи, направленного на коррекцию девиантного поведения подростков.

I.1. Знакомство

Цель: знакомство, настрой на работу, снятие психологических барьеров

По кругу я попрошу вас представиться, назвав свое имя и высказать свое мнение к этой проблеме.

I.2 «Наши правила»

Психолог предлагает ввести правила, которые будут действовать на протяжении всего занятия.

Правила:

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
4. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

5.Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании тренинга больше, чем те, кто был пассивен.

6. Искренность

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

7. Отключение мобильных телефонов.

Во время тренинга отключать мобильные телефоны или поставить их на вибрационный режим.

I.3 Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто...”

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к занятию.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Кто часто чувствует позитивное отношение к окружающим.
- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.
- У кого дети часто обращаются за помощью к родителям.

Обсуждение: Давайте подведем итоги первой части нашего занятия, которая была направленная на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения.

II. Основная часть

II.1. Упражнение «Чистый лист»

Цель: осознание факторов риска, которые подталкивают ребенка к отклоняющемуся поведению

(Ведущий берет чистый лист бумаги, отрывая при анализе кусочки):
Представим себе, что это душа ребенка.

Когда ребенка не замечают в семье - часть ее души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники - происходит тоже самое.

Когда ребенка не понимают учителя - еще кусочек души прочь! Когда он перестает верить в себя -

Когда он становится никому не нужен что происходит с его душой?

(В листе бумаги должна появиться большая дыра) Душа ребенка становится сплошной черной дырой и он / она чувствует крах, безысходность, отчаяние.

Материал для ведущего:

Эти и другие причины формируют факторы риска, которые подталкивают ребенка к отклоняющемуся поведению.

- Семья
- Наследственность
- Проблемы в подростковом возрасте
- Отсутствие прочных социальных связей.

Большое влияние на формирование личности ребенка оказывает в первую очередь семья. Именно в семье возникают первые привычки и нормы поведения. Интеллектуальная деградация и невоспитанность взрослых, эгоизм и низкий уровень нравственности семьи, неправильное понимание родителями роли семейного воспитания, снижение интереса к воспитанию, раздоры, конфликты, толкают ребенка на путь правонарушений. Отсутствие прочных связей в семье инициируют в таких подростков постоянное желание восставать против чего-либо. Они не признают ничьи авторитеты. У них появляется сильное стремление к независимости. Вместе с тем, подростки испытывают чувство провала, безнадежности, и поэтому они уже не способны устанавливать близкие отношения и все больше отчуждаются от взрослых и сверстников, все дальше удаляются от коллектива, ищут себе поддержку на стороне, поэтому сильно подвержены влиянию со стороны окружения.

II.2.Упражнение: «Мой ребенок – идеальный; мой ребенок – реальный»

Цель: осознание индивидуальных и личностных качеств своего ребенка

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Мой ребенок реальный» по три качества из каждой графы, которыми, на ваш взгляд, обладает ваш ребенок (Приложение 1).

Бланк к упражнению:

«Мой ребенок – идеальный; мой ребенок – реальный»

Мой ребенок - идеальный			Мой ребенок - реальный
В общении	В деле	В душе	

Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

Обсуждение: какие трудности вызвало выполнение этого задания?

II.3. Работа в группах.

Упражнение “Трудные ситуации”

Цель: формирование воспитательного ресурса семьи, направленного на коррекцию отклоняющегося поведения подростка.

Группа делится на две подгруппы. Уважаемые родители, вам предлагаем следующие ситуации. Раздаем листочки с ситуациями. Ваши действия...

Ситуации:

Классный руководитель позвонил вам сказав, что ваш ребенок весь урок баловался, мешал другим ученикам, после сделанного ему замечания, вышел из класса, демонстративно громко хлопнув дверью, и больше не вернулся на урок.

Классный руководитель позвонил вам сказав, что ваш ребенок подрался с одноклассником, оскорбил учителя, когда тот сделал ему замечание. Ушел с уроков, никого не поставив в известность.

Материал для ведущего:

«Добро воспитывается добром, а зло - злом». Подросток делает плохое не всегда потому, что его учат делать плохое, а чаще потому, что его не учат делать хорошее. Как помочь подростку поверить в себя, осознать свои возможности и реализовать их? Для этого мы должны создавать ситуации успеха своему ребенку.

II.4. Упражнение «Пальцы Марии».

Цель: - снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Все участники сидят в кругу. Ведущий показывает движения, которые выполняются в три счета: на счет «раз» все поднимают указательный палец правой руки вверх; на счет «два» ставят ладонь левой руки на поднятый палец соседа слева; на счет «три» все должны убрать свой палец и поймать соседа слева.

II. 5. Упражнение «Облака настроения»

Цель: инвентаризация имеющихся личностных ресурсов для реализации личной позиции родителя

Задание для родителей: «Нарисуйте на левой половине листа бумаги два серых облака и напишите в каждом одну свою «трудную» мысль, начинающуюся со слов «Мне трудно с моим ребенком....». Рядом на правой стороне листа нарисуйте два светлых облака, в которых превратите каждую свою «трудную» мысль в обнадеживающую «Я справляюсь с этим...» или «Мне поможет справиться с этим...»

Вопросы для обсуждения:

Попросите желающих рассказать о том, что у них получилось. И поделиться с другими. Поощрите за уверенность и умение позитивно себя настраивать.

II.6. Релаксация

Цель: снятие эмоционального напряжения.

...Сядем, расслабимся, закроем глаза, ощутим, как приятное тепло разливается по нашему телу. Представьте себя на берегу озера на рассвете. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды и небо. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды. Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Среди бескрайних просторов нашей планеты есть тайные озера. Эти озера наполнены волшебством детства и мудростью прошлых поколений. Каждое озеро это тайна...тайна постоянно меняющая свои очертания и глубину. Кто-то увидит только гладь озера, кто-то готов добраться до его глубин. А стоит ли вообще пытаться узнать тайны озер? А может обойти их стороной, или научиться плавать в их загадочных водах, узнавая ответы на самые сокровенные вопросы. У тебя всегда есть выбор. Озера - это как детские души, как отдельные миры со своей судьбой... Сегодня у вас есть шанс окунуться в тайны Озер детской души, посмотреть, услышать, почувствовать, узнать и удивиться. Вы чувствуете, что окутаны благотворным

проникающим в вас светом. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

III. Заключение

- В завершении встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх и с повышением произнося протяжно, резко обрывающееся «у-у-у»!

Обратная связь

1. Что было для вас интересным?
2. Насколько полезным для себя вы считаете это занятие?
3. Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в своих жизненных ситуациях?

2.3 Тренинговая игра

**«Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?»
для обучающихся и их родителей (законных представителей)**

Авторы-составители: Соколова Д.В., Волков Д.С.,

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.

Цель: гармонизация эмоциональных связей в семье, укрепление семейных взаимоотношений, развитие взаимопонимания, самоанализ и рефлексия.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями, обучающиеся.

Форма проведения: игровая, с элементами тренинга.

Время: 1,5 часа.

Необходимый инструментарий: газеты, журналы, листовки и другая печатная продукция, бумага формата А4, ножницы, клей, принадлежности для рисования.

Подготовительный этап: перед проведением тренинговой игры ведущий заготавливает расходные материалы – журналы, газеты, листовки на разнообразные тематики, ножницы, клей.

При проведении тренинговой игры каждый участник получает лист бумаги

формата А4, ножницы и клей, а также выбирает себе печатную продукцию, с которой будет работать.

Инструкция для ведущего: обучающимся и родителям (законным представителям) дается задание, которое они должны будут выполнить индивидуально, не обсуждая и не видя, что делают другие. Участники, пользуясь раздаточным материалом, вырезают из него различные изображения и формирует из них коллаж. Ведущий следит, чтобы каждому участнику досталось необходимое количество расходного материала, следит за тем, чтобы не возникали конфликты за обладание тем или иным расходным материалом, а также за соблюдением техники безопасности.

По готовности участники сдают работы ведущему, который раскладывает их на столах в случайном порядке.

Участники-обучающиеся должны предположить, какой коллаж принадлежит их родителю (законному представителю), и наоборот.

В завершение проводится обсуждение.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, клей, ножницы (обращайтесь с ними аккуратно!) и возьмет несколько газет и журналов из стопки. Не берите слишком много, пусть хватит всем. Из газет и журналов вырежьте те фотографии и изображения, которые ассоциируются у вас с ответами на вопросы (это могут быть архитектурные объекты, природа, транспорт, животные, городские сюжеты и т.д.)».

Для родителей (законных представителей):

1. Как я себя чувствую/вижу?
2. Как меня видит мой ребенок?
3. Как меня видят окружающие (не близкие)?
4. Как меня видят друзья?
5. Как я хочу себя чувствовать?
6. Как я хочу, чтобы меня видел мой ребенок?

Для обучающихся:

1. Как я себя чувствую/вижу?
2. Как меня видят родители?
3. Как меня видят окружающие (не близкие)?
4. Как меня видят друзья?
5. Как я хочу себя чувствовать?

6. Как я хочу, чтобы меня видели мои родители?

Ведущий: «Сейчас я соберу листы и развешу их на стены (без указания авторства), рассмотрите их и попытайтесь найти работу своего ребенка/родителя».

Ведущий: «Подойдите к своим работам и подпишите их. Затем мы обсудим каждую».

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Что ты чувствовал, когда выполнял задание? Что было сложно? Что легко?
2. Ожидал ли ты, что родитель/ребенок узнает твою работу?
3. Когда родитель/ребенок узнал/не узнал твою работу, что ты почувствовал?
4. Как ты думаешь почему узнал/не узнал?
5. Какие чувства у тебя были, когда ты смотрел работу своего ребенка/родителя?
6. Как ты думаешь, что необходимо изменить, чтобы чувствовать себя так, как хочешь?
7. Какие чувства у тебя вызвало то, что кто-то узнал/не узнал своего ребенка/родителя, а ты нет/да?

Подведение итогов. Завершение.

2.4 Психологический интенсив

«Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся.

Авторы-составители: Волков Д.С., Соколова Д.В., Иванов Н.С.,

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.

Цель: повышение информированности и компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах стрессоустойчивости, саморегуляции, коммуникации, развития дружеских взаимоотношений, поведения в конфликте, а также нравственного развития личности.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Разминка

Ведущий: «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться

со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

1 упражнение: «Любопытство»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: сближение участников группы, улучшение навыков коммуникации, укрепление дружеских отношений.

Ведущий: «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему. Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечавший дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

Ведущий: «Запомните эту игру. Вы можете играть в нее в малознакомой компании или в компании друзей».

2 упражнение: «Солнце любви»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: формирование асертивности.

Ведущий: «Пусть каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей».

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Ведущий: «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства».

3 упражнение: «Список чувств»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении.

Ведущий: «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные

чувства. Запишем их на доске».

Ведущий: «Давайте обсудим:

- Какое из названных чувств вам нравится больше других?
- Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство?
- Какое из названных чувств знакомо вам лучше и хуже всего?»

Ведущий: «Следующее упражнение направлено на анализ причин конфликтов».

4. Упражнение : «Закончи предложение»

5. Время: 20 минут.

Цель упражнения: анализ своего поведения в конфликте.

Ведущий: «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «Незаконченных предложений»:

«Частыми причинами конфликтов бывают...»;

«При возникновении конфликта я пытаюсь...»;

«В конфликтной ситуации я испытываю...»;

«В конфликте мне необходимо...»;

«Конфликт помогает мне понять...»;

«Конфликт мешает мне...»;

«Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»;

«Я разрешаю конфликты с помощью...»

Ведущий: «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения?

Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

Завершение

Ведущий: «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлек из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».

**Мероприятия в рамках межведомственного взаимодействия
Лаборатории психологического сопровождения ТОГИРРО и
АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально- реабилитационный
центр для несовершеннолетних «Семья»**

3.5 Открытая студия «Меры соцподдержки семей с детьми»

/с участием специалистов АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»/

Цель мероприятия: Изучение комплекса мер государственной поддержки семей, в том числе семей участников СВО и семей, воспитывающих детей инвалидов.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; родители, имеющие инвалидность; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

Спикеры мероприятия: Специалисты по социальной работе АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Семья»

Участники мероприятия: Кл. руководители, социальные педагоги, родители

Содержание мероприятия:

- Рассмотрение общей информации по спектру комплекса мер государственной поддержки семей, в том числе семей участников СВО:
- оказание благотворительной помощи для решения насущных социально-бытовых проблем семей, получения платных медицинских услуг;
- оказание социально-психологических услуг, консультированию, индивидуальному и групповому психологическому сопровождению;
- комплексная реабилитация для детей-инвалидов и детей с ОВЗ;
- организация отдыха и оздоровления н/летних;
- предоставление социальных услуг на дому, членам семей старшего возраста и инвалидов, в том числе по системе длительного ухода;
- предоставление комплекса реабилитационных и оздоровительных услуг в полустационарной форме для членов семей старшего возраста (родители участников СВО);
- социальное сопровождение членов семей для получения медицинских, образовательных и юридических услуг.

«Свободный микрофон»: рассмотрение и анализ участниками мероприятия различных алгоритмов помощи в отдельных случаях.

1.6 Тренинг «Семейные предпосылки школьного буллинга»

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

Мероприятие АУ СОН ТО и ДПО «Регионального социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Семья» /предложен в рамках межведомственного взаимодействия с Лабораторией психологического сопровождения/.

Цель: способствование получению родителями практического опыта и понимания влияния семейных взаимоотношений на поведение детей, способствующее возникновению ситуации буллинга в школьном (детском) коллективе.

Задачи:

- информировать о понятии буллинга, его классификация, особенности, признаки, последствия, причины возникновения;
- показать как взаимоотношения в семье могут стать причиной школьного буллинга по отношению к ребенку;
- научить оказывать эффективную психологическую поддержку ребенку;
- выработать план действий всех участников учебного взаимодействия в случае возникновения буллинга в школе, классе.

Продолжительность: 6 часов (без учета перерывов).

Количество участников: 12-18 человек.

Целевая аудитория: родители (законные представители) детей.

Необходимое оборудование: большая аудитория, стулья расставлены по кругу; бейджи, маркеры (для написания своего имени); флипчарт, маркеры (для флипчарта); листы бумаги или блокноты по количеству участников, ручки или простые карандаши; распечатанные слова (в приложении); ленты разной длины; медиа оборудование для воспроизведения мультфильма (с доступом в интернет или флешкарта с видеороликом #НЕМОЛЧИ), презентацией «Семейные предпосылки школьного буллинга», видеороликом «Буллинг».

Форма: тренинг, интерактивное занятие, групповое обсуждение, практические упражнения.

I. Организационный этап	<ul style="list-style-type: none">- Вступительное слово ведущего, представление.- Раскрытие темы занятия.- Обсуждение и утверждение норм и правил работы группы.- Знакомство с участниками группы
-------------------------	--

II. Основной этап.	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие буллинга, его классификация, особенности, признаки, последствия, причины возникновения. - Понятие психологической поддержки, как оказывать ее эффективно, не нанося вторичную травматизацию ребенку.
III. Заключительный этап.	<ul style="list-style-type: none"> - Подведение итогов обучающего занятия - Обратная связь от участников (анкета)

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

I. Организационный этап (приветствие, постановка задач)

Знакомство.

Представление ведущего, раскрытие темы занятия, знакомство с участниками: «представление» - имя, немного о себе и пару комплиментов моему ребенку (в ходе представления остальные участники могут задать свои вопросы друг другу).

Объявление, обсуждение, принятие правил и норм общения группы:

- Общение на «ты».
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Активность.
- Возможность сказать нет.
- Правило «одного микрофона».
- Персонификация высказываний «Я думаю...»;
- Общение по принципу «здесь и сейчас»;
- Безоценочность суждений.
- «Участие в работе от начала до конца»
- Отработка навыков в тренинговых упражнениях.

II. Основной этап.

Разогрев: упражнение Броуновское движение.

Цель: разогрев участников, настрой на работу, на групповое взаимодействие.

Ход упражнения: в течение 3 минут я прошу вас ходить по пространству молча и прислушиваться к себе, замечать свои ощущения, мысли и чувства. Удерживать внимание, почувствовать взгляд, ощутить других, фиксировать свои переживания, затем по команде тренера участники здороваются разными частями тела (руками, плечами, спиной, локтями и т.д.).

Упражнение «Печатная машинка».

Цель: сплочение группы для продуктивного группового взаимодействия в тренинге.

Ход упражнения: хаотично разложенные распечатанные буквы надо собрать в единую фразу, выстроиться в порядке, согласно текста, и произнести эту фразу. Ввести ограничение по времени (распечатанные разрезанные листы с крупными буквами фраза «Дети учатся на примере взрослого»).

Понятие буллинга, его классификация,

особенности, признаки, последствия, причины возникновения

(лекция с обсуждением, построена на формате мозгового штурма - ведущий задает вопросы, родители стараются найти ответы с помощью ведущего, потом показываются слайды из презентации)

Буллинг (bullying, от англ. Bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) определяется как притеснение, дискриминация, травля, запугивание, психологический или физический террор, агрессия, направленная на подчинение себе другого человека или вызывание у него чувства страха. Это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться, при этом жертва сильно задета происходящим и не имеет возможности защитить себя в актуальной ситуации.

Признаки травли:

- неравенство сил
- систематичность (повторяемость);
- неадекватно высокая чувствительность жертвы.

Травля разнообразна, это не только физическая агрессия, скорее и чаще – психологическая.

Виды травли:

Прямая (проявляется в форме физического насилия: когда бьют ребенка, обзывают, дразнят, портят его вещи или отбирают деньги);

Косвенная (проявляется в виде психологического и вербального издевательства: распространение слухов и сплетен, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой);

Кибербуллинг (проявляется как травля с использованием телефона и социальных сетей).

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

вербальный буллинг – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей.

Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ребенка;

невербальный буллинг – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);

запугивание – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;

изоляция – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо

унизительными надписями на доске или в общественных местах;

вымогательство – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание, проезд путем угроз, шантажа, запугивания;

повреждение и иные действия с имуществом – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;

кибербуллинг – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу.

Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания. Основным способом втягивания жертвы в ситуацию буллинга является провокация, причем не важно какая будет реакция, процесс травли будет продолжаться, жертвам портят вещи, им угрожают и заставляют их что-то делать.

Упражнение «Ярлыки»

Цель упражнения:

- дать участникам возможность почувствовать себя на месте "стигматизированных" (отмеченных "ярлыком") людей;
- помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Оборудование: стикеры с клейкой основой, фломастеры.

Разделите всех участников на три группы:

- группа ПЕДАГОГОВ,
- группа РОДИТЕЛЕЙ,
- группа ОДНОКЛАССНИКИ.

Для участия в этом упражнении выбираются на роли ДЕТЕЙ двое желающих.

Один «ребенок» – девочка из неблагополучной семьи, часто приходит в школу неопрятная, с невыученными уроками. Может уснуть на уроке. Вечно голодная (со слов учителей).

Второй «ребенок» - девочка из благополучной семьи, отличница, активистка, лучшая помощница учителя.

Задание каждой группе написать на стикерах отношение к этому ребенку, согласно

роли вашей группы, а зачем высказать вслух каждому из «детей» лично, глядя прямо в глаза.

Обсуждение:

- Начинаем с любого из «детей» по очереди:

Что вы чувствовали, когда на вас «наклеивали» эти ярлыки?

Какие мысли вас посещали в этот момент?

Какие чувства и эмоции возникали?

Что хотелось сделать в этот момент?

Что вам хотелось ответить?

- Вопросы для участников каждой группы:

Что вы чувствовали, когда слышали ответы этих детей?

Какие мысли вас посещали в этот момент?

Как вы думаете, существуют ли "наклейки" в реальной жизни?

Всегда ли наше мнение о других людях соответствует реальному?

Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?

- Вопросы для всех участников:

Какие выводы вы можете сделать по этому упражнению?

Что-то можно изменить в такой ситуации, кто это может сделать?

Групповое обсуждение, рефлексия, выводы по итогам упражнения.

Психология участников буллинга.

Буллинг предполагает четкое распределение ролей. В ситуации травли всегда есть агрессоры, жертвы, преследователи - основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю.

Иногда в классе присутствуют и нейтральные наблюдатели, которые не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Бывает, что находятся и защитники жертвы. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников несколько или с их мнением в классе считаются).

Но довольно часто защитник жертвы и сам становится жертвой. Например, если, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с жертвой, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.

Агрессоры. Обычно один-два человека в классе становятся инициаторами травли. Им по каким-то причинам не понравился кто-то из одноклассников, и они начинают его дразнить, задирать, осмеивать, демонстративно избегать, не принимать в игры.

Чаще всего в основе преследования лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля — это результат личной мести.

Знаменитый норвежский психолог Дан Ольвеус отметил их следующие типичные черты, несмотря на то, что подобные черты характера могут встретиться и у детей, не являющихся инициаторами школьного буллинга. Что же это за дети?

- Это дети, уверенные в том «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиться своих целей;
- Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- Физически сильные дети;
- Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
- Желаящими быть в центре внимания;
- Уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- С высоким уровнем притязаний;
- Мечтающие быть лидерами в классе;
- Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
- Дети не признающие компромиссы;
- Со слабым самоконтролем;
- Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление.

Итак, инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

Помощники агрессора.

Как уже говорилось, агрессорами становятся чаще один или 2 человека, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами жертвы, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры.

Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника:

- большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.
- некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера класса.
- кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).
- часть детей активно травят жертву из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.
- небольшой процент преследователей таким образом самоутверждается, берет реванш за свои неудачи в чем-то. У них недостает энергии, чтобы стать зачинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников.

Можно выделить следующие психологические характеристики детей, становящихся преследователями:

- несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны; конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил);
 - не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других);
- часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания);
- эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны

задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»);

- не уверенны в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса;
- Трусливы и озлоблены.

Ещё один аспект подростковой жестокости, который имеет связь с естественными законами возрастной психологии – это жестокость, проявляющаяся в группе.



Жертвами буллинга, как правило, но не всегда, становятся дети чувствительные и не способные постоять за себя, которые лишены настойчивости, не умеют демонстрировать уверенность и отстаивать ее.

Также дети, невольно провоцирующие негативное к себе отношение - неадекватно (слишком бурно) реагирующие на провокации (так, что их поведение вызывает насмешки у зрителей), неприятные в общении дети из-за дурных привычек (например, неряшливые), а также дети, вызывающие активную неприязнь взрослых. Бывает и так, что учитель сам выделяет в коллективе неуютного ученика и, унижая его публично, задает нормы допустимого поведения для школьников.

Наблюдатели - основная масса детей, они также нуждаются в серьезной помощи для осмысления полученного опыта. Все зрители, очевидцы буллинга, будь то учащиеся, учителя, или технический персонал, даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление. Очевидцы буллинга часто испытывают страх в школе, а также чувство, характерное для травмированных – беспомощность перед лицом насилия. Даже если оно направлено не на них непосредственно. Они даже могут испытывать чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за того, что они присоединились к буллингу. Все это может постепенно изменить школьные отношения и нормы, сделать их циничными и безжалостными по отношению к жертвам. Эти последствия для зрителей-очевидцев делают процесс противостояния буллингу в данной школе очень сильно осложненным.

Что же выступает причинами школьного буллинга?

- Физические недостатки, болезни, особенности поведения и внешности («не такой как все»),
- плохие социальные навыки или отсутствие опыта жизни в коллективе, низкий интеллект и трудности в обучении и т. д.

Причины агрессии (травли):

- Бьют в семье
- Психологическое насилие
- Пережитый в прошлом буллинг
- Переживание горя

У «последователей» проявляется готовность применять насилие для самоутверждения и импульсивность; они легко испытывают фрустрацию, с трудом соблюдают правила, демонстрируют грубость и отсутствие сострадания к «жертвам», агрессивны с окружающими.

Основными мотивами буллинга, как правило, служат потребность во власти, удовлетворение от причинения вреда другим и вознаграждение материальное (деньги, сигареты, другие вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус).

Позицию «свидетелей» занимают большинство участников ситуаций буллинга. Несмотря на то, что практически все дети сообщают о чувстве жалости к «жертве», меньше половины из них пытаются ей помочь. Хотя реакция «свидетелей» чрезвычайно важна они являются своеобразной «лакмусовой бумагой» происходящего. При этом у них возникает социальная дилемма: следует попытаться прекратить травлю и одновременно страшно лишиться собственной безопасности и статуса в детском коллективе, которым могут повредить защита «жертвы» или сообщение об инциденте взрослым.

«Свидетели» травли ощущают небезопасность среды, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и в то же время -желание присоединиться к агрессору. Если травля не прекращается, у «свидетелей» слабеет способность к эмпатии.

Буллинг ухудшает социальный климат в любом сообществе, способствуя росту «молчаливого большинства».

В семье «жертв» травли часто практикуются либо домашнее насилие, либо гиперопека; дети инициаторы травли так же часто подвергаются жестокому обращению в семье.

Роли обидчиков и жертв не являются постоянными, они могут меняться: жертвы могут стать обидчиками и наоборот. Иногда кто-то из одноклассников

берет на себя роль спасателя, защищая жертву перед обидчиком. Однако достаточно часто эта роль становится неоднородной, так как спасатель начинает испытывать на себе силу преследователя, он превращается из спасателя в жертву, а иногда и просто в жертву данной ситуации.

Чаще всего "жертвы" буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. "Жертва", как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок- "жертва" становится действительно беззащитным перед нападками хулиганов.

Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть "жертву" на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для детей, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, часто опаздывают;
- меняется поведение и характер ребенка;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Каковы могут быть последствия для жертвы буллинга:

- низкая успеваемость;
- нежелание ходить в школу;
- невротические и даже психические расстройства;
- подозрительность, неверие в добрые намерения других людей;
- у ребенка-жертвы могут возникнуть проблемы во взаимодействии с окружающими, причем эти трудности могут проявиться и в юности, и в молодости, и даже в зрелом возрасте;
- самое страшное, что регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей;

Признаки буллинга:

- кого-то зажимают в углу помещения, а когда взрослый подходит к группке детей они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять "жертву", как будто все в порядке);
- школьные принадлежности ребенка (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу или спрятаны;
- на уроках ученик ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, а в классе начинают распространяться смех, шум, помехи, комментарии;
- школьника постоянно оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища;
- во время перемены, в столовой ребенок держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших учеников, старается находиться недалеко от учителей и взрослых; на других детей школьник реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать;
- ребенок может быть растерянным, трястись от испуга, страха, плакать;
- признаки насилия на теле или лице у школьника (синяки, ссадины, порезы, бледное или красное лицо);
- один из учеников не выбирается другими во время групповых игр, занятий, то есть находится в изоляции;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- дети после уроков не расходятся, а кого-то ждут около школы.

Работа с семьей.

- В профилактике и предотвращении школьной травли велика роль родителей. Чтобы не сделать из своего ребенка ни жертву, ни обидчика, важно поддерживать у него адекватную самооценку, не унижать, не превозносить, стараться обсуждать школьные дела и отношения, не вынося безапелляционных оценок.
- Нужно рассматривать поведение ребенка и его одноклассников с разных позиций, обучая умению встать на место другого, почувствовать его переживания и в то же время помогая научиться регулировать свои действия, не поддаваться на провокацию, сказать «нет», если необходимо, обратиться за помощью к взрослым. Ведь очень часто наиболее страшные эпизоды школьной травли разворачиваются или в самой школе, или рядом с ней, а жертва терпит побои и унижения, стесняясь привлечь к себе внимание.
- Особенно важно со стороны родителей искренне интересоваться делами своего ребенка в классе, его ролями в классных делах, отношениями с одноклассниками, учителями, более старшими и более младшими детьми. Они не должны отмахиваться, как от незначимого и несерьезного, от возникающих проблем во взаимодействии ребенка со сверстниками. Такое бесчувствие со стороны близких может привести к трагедии.

Следует помнить, что...

- Один взрослый не сможет справиться с фактами насилия в школе. Победить собственное чувство бессилия и создать в школе атмосферу безопасности, можно только в том случае, если учителя и родители объединятся против насилия.
- Необходима системная работа на всех уровнях, тем не менее важен вклад каждого.
- Важно любое действие – от привлечения внимания к проблеме до конкретных действий в каждом случае.
- Если в школе найдется хотя бы один равнодушный взрослый, ситуация может поменяться в лучшую сторону.
- ***Ну и самое главное - внутришкольные правила подчиняться которым следует всем!!!***

Типы адаптации детей и подростков

- Активное сопротивление
- Пассивное сопротивление.
- Отказ от сопротивления.
- Бегство от травли.
- Проблемно-усугубляющее поведение

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: отработка эффективного способа прекращения вербальной травли. Выбирается из участников роль «жертвы» (по желанию). Он встает в круг, а остальные начинают громко хлопать в ладоши у него над ухом, или совсем рядом, создавая сильный шум.

Вариант 1. В течение 1 минуты «жертва» стоит, ничего не делает, старается не обращать внимания. Остальные подходят очень близко к мальчику и громко шумят – хлопают в ладоши.

Ведущий. Стоп. Обращается к «жертве»: «Как тебе в этой ситуации?»

Ведущий. А представьте, что родители своему ребенку говорят: «Не обращай внимания, не слушай никого!». Это возможно?

Ведущий. А какие еще есть варианты у «жертвы»?

Вариант 2. В течение 1 минуты «жертва» стоит, закрывает уши. Остальные подходят очень близко к мальчику и громко шумят – хлопают в ладоши

Ведущий. Стоп. Обращается к «жертве»: «Как тебе сейчас?»

Ведущий. А какие еще есть варианты выхода из этой ситуации?

Вариант 3. «Жертва» убегает из класса (переезжает в другой город, переходит в другой класс, школу, то есть избегание, устранение)

Вариант 4. «Жертва» разворачивается и с агрессией нападает на хлопающих

Могут быть и другие варианты, но как правило, они не эффективны – происходит обсуждение о том, как наиболее эффективно поступить в ситуации травли. Групповое обсуждение, рефлексия, выводы по итогам упражнения.

В большинстве случаев впервые дети сталкиваются с буллингом в семье, дома. К сожалению, часто взрослые не задумываются применяют эти способы воспитательного воздействия. Ведь чтобы получить послушного, читай удобного ребенка, всего лишь нужно высмеять его, обесценить его как личность, вызвать чувство вины и стыда, несостоятельности, неуверенности в себе, своих силах, показать, что он никто, по сравнению с сильной фигурой.

Личностные позиции, формы поведения, ценности, моральные принципы и табу – результат семейной системы по отношению к себе и другим родственникам, и дети выберут одну из трех ролей – стратегий поведения, характерно проявляющихся в буллинге.

Семья формирует агрессоров, жертв или управляемую толпу.

Есть процент и он был всегда, и к сожалению процент этот все время растет, деток с признаками психопатического поведения. Это трагедия и большая трудность для всех, его окружающих. Поскольку у них не развивается эмпатия, сочувствие, совесть, ответственность, доброта, уровень страха, чего бы то ни было (наказания в том числе), значительно ниже, чем у других детей, и это обусловлено как социальными, так и биологическими факторами – поэтому методы воспитания практически неэффективны. Но это все же небольшой процент.

По мнению наших известных умов и психотерапевтов в том числе, категорически понятно, что все мы рождены способными быть сильными, расти, развиваться, достигать поставленных целей и быть просто счастливыми. Все жертвы, буллеры, неудачники, лузеры, – результат воздействия социума, а поскольку такие важные моменты закладываются в достаточно раннем возрасте до 6 лет – именно семья нас нарекает быть победителем по жизни, преследователем или козлом отпущения, или мальчиком для битья.

И тут важный не риторический вопрос, почему психически здоровые дети ведут себя так жестоко? Ведь они могут осознавать, что это плохо, могут слышать голос своей совести, чувствовать, как неприятно, обидно и страшно их жертвам, но продолжают так поступать.

Ответ: пример отношений в семье между членами семьи и по отношению к детям.

Примеры родительского поведения:

- Папа унижает маму, а мама-папу;
- Если взрослые самоутверждаются за счет ребенка (игра я начальник – ты дурак);
- Если агрессивное поведение в семье – обычное дело (игра в горячую картошку папа обидел маму, мама – сына, сын – кошку);

- Жесткий стеб, дедовщина, разборки между сиблингами – нормальное, частое дело;
- Если взрослые перекладывают свою ответственность на детей – за свои эмоции, за свои неудачи (игра в козла отпущения);
- Если уровень общения в семье примитивный, низко культурный, который ребенок воспринимает как норму;
- Если вместо поддержки ребенок получает сарказм, издевку;
- Если бойкот и игнор, другие виды эмоционального и даже физического насилия присутствуют в семье – дети воспринимают это как допустимые формы взаимоотношений я и с в социуме.

Жестокое обращение, постоянно высокий уровень стресса ребенка, внутреннее ощущение небезопасности, тревоги, которую надо как-то снять – являются спусковыми механизмами девиантного поведения. Иногда взрослые на автомате говорят ужасные, токсичные, унижающие, ломающие личности фразы, даже не задумываясь о последствиях.

Пример поведения школьники берут от своих родителей и общества, где главенствует культ грубой силы:

- бесконечные бандитские сериалы по телевидению, романтизация отрицательных героев, наделение их безграничной силой и поддержкой «своих»;
- дворовая этика;
- неуважительное отношение к слабым и больным со стороны взрослых;
- компьютерные игры, в которых ребенок может безнаказанно убивать и бить;
- модель поведения родителей;
- буллинг со стороны семьи (родители и др.) и т.д.

В семьях с так называемым **«разделенным коммуникационным профилем»** (когда люди закрыты, мало психологически поддерживают друг друга и пр.), детям, подвергшимся буллингу, бывает сложнее.

Обсуждать переживания в таких системах не принято. А если общение на эти темы и есть, то оно происходит не в триаде «мать – отец - ребенок», а в диаде, то есть между ребенком и одним из родителей или с обоими, но раздельно.

Дети из небогатых и малообразованных семей чаще подвержены виктимизации, поскольку чувствуют себя в коллективе менее уверенно.

«Больше травят детей из семей, где работает только мама или вообще никто из родителей не работает».

часто происходят из семей, в которых принято жестко воспитывать детей и пренебрегать их потребностями, есть примеры насилия в семье, а также:

- неприятие ребенка или психологическое отвержение ребенка родителями; в семьях с дисбалансом власти (родители подавляют и запугивают детей); буллы поведение своих родителей считают предсказуемым, а обстановку дома - позитивной, их семьи более благополучны в эмоциональном плане;

буллы обоих полов испытывают трудности в общении с родителями; роль отца (могут учить агрессии) — прямо или косвенно: поведением, суждениями и пр.

Исследования показывают, что у отцов – буллеров в школьные годы, дети чаще становились агрессорами (16% случаев), чем у отцов, не участвовавших в буллинге (лишь 5,5% случаев агрессии среди таких учеников).

Жертвами агрессии нередко становятся школьники, которых дома чрезмерно контролируют, но не оказывают эмоциональной поддержки, а также:

- в семьях, в которых нет тесного эмоционального контакта между родными: преобладают дистантные отношения, (не принято делиться переживаниями);

- оценки семейного климата оказались ниже, поведение родителей не предсказуемо

- семьи с эмоциональным дисбалансом и рассогласованным стилем воспитания (не вовлеченность отца часто сопровождается сверх контролем со стороны матери);

- детей, которых критикуют и контролируют оба родителя, критика носит формальный характер;

- виктимизация может быть связана и с дефицитом сепарации от родителей, слишком «тесной вовлеченностью ребенка в отношения со всеми членами семьи»; гиперопека со стороны матери создает риски стать жертвой школьной травли для мальчиков;

- при холодном и враждебном отношении матери к дочери возникает риск виктимизации девочки.

Для детей предикторами агрессии оказываются:

- ситуация, когда отец ретроспективно оценивает период беременности жены как высоко стрессовый для него;

- враждебность отца по отношению к ребенку в его раннем детстве;

- слишком жесткое воспитание, включая бойкот, физические наказания и пр.

Отец может постоянно «апеллировать к тому, как ведут себя «настоящие мужчины», хотя это очень ограниченная модель поведения, которая подходит не для всех ситуаций воспитания ребенка».

«Социально невыигрышный контекст — низкий уровень образования, доходов, культурного капитала семьи — является предиктором более жесткого и непоследовательного стиля воспитания. А оно, в свою очередь, предопределяет нехватку социальных навыков и проблемы когнитивного развития. Это приводит к проблемам с поведением, таким, как детская агрессия».

Упражнение «Я, семьи и все, кто меня окружают» (обсуждение с лентами).

Цель – визуализировать, прочувствовать семейные взаимоотношения, понять, как в этой системе живет ребенок, что чувствует, как влияет на него близкое окружение.

Вводные: «у нас есть замечательная семья, в которой есть ребенок, а возможно и не один, есть родители, родственники, друзья, одноклассники, классный руководитель, преподаватели, учителя - предметники, завуч, директор и др., и все они имеют непосредственное к ребенку отношение».

Ход упражнения: сейчас мы займем те роли и те позиции, которые вы считаете уместными». Выбирается ребенок и все остальные родственники (за исключением 2-5 наблюдателей). Родственники привязывают выбранную ими ленточку (длина разная) и привязывают ее к ребенку (где посчитают нужным), отойдя на длину ленты, в течение всего упражнения (около 5 минут) дергают ребенка с произнесением выбранных, согласно роли, слов (токсичные слова, которые «несомненно» произносятся для блага ребенка).

Шеринг: из зала – наблюдатели, родственники, друзья, другие, потом из роли «ребенка»: что увидели, почувствовали и прочее. Насколько различны у всех впечатления от упражнения. Как это откликнулось? Что мог бы сделать ребенок в этой ситуации, есть ли у ребенка в принципе возможность менять свою позицию в этой системе?

Распечатанные слова:

- Ты тощий, как кашей
- кончай жрать, на тебе ни одни штаны не сходятся
- ну почему ты такой тупой
- Мне наплевать на то, что ты хочешь
- Хочешь реветь – реви за дверью
- Вон с глаз моих
- Мне все равно, что ты говоришь
- Мне не до тебя /до твоих чувств/проблем, разбирайся сам/сама
- Яйца курицу не учат
- Молокосос
- Ты вообще без меня никто, пустое место
- Да я тебе...ты пожалеешь, что родился...
- На меня не надейся - мне никто не помогал, я сам справлялся со своими

проблемами

- Не будь тряпкой - давай сдачи
- Что значит страшно? Слабак
- Твой папаша – неудачник. Будешь его слушать – станешь таким же
- Ты весь в отца – бездельника
- Женщина в семье, чтобы молчать, стирать и подавать на стол, запомнила?
- Ты такая же дура, никому не нужная, как твоя мать
- Ты, ж деточка - гордость семьи! Ничего что учишься слабо, зато красивый/ая!
- Вырастешь-будешь как папа!!!! Видишь, как мы его воспитали!
- Ой, да не мой ты эту посуду, вырастешь – намоешься, вон, мать твоя, от мойки не отходит, училась бы лучше – как Нинка, сейчас по заграницам бы ездила, не ублажала бы этого...
- Ну весь в отца – такой же умный, учись - не подводи его
- Ой, да ладно, не обращай внимания, пару раз стукнет и отвяжется...
- Подумаешь – обозвали, меня и не так обзывали и ничего, человеком стал!
- Я в твои годы ни у кого помощи не просил! Слабак!

И все же это из благих= намерений!

Групповое обсуждение, рефлексия, выводы по итогам упражнения.

Что слышит ребенок:

- Я никому не нужен
- я не ценен
- я не могу рассчитывать на помощь семьи, мне никто не поможет
- я слабак! Чтобы меня не считали слабаком, я должен нападать
- лучшая защита – это нападение
- с волками жить – по волчьи быть
- со мной всегда так было и так будет
- выживает сильнейший – естественный отбор
- моя хата с краю
- инициатива наказуема и т.д.

Опасность в том, что ребенок привыкает к тому, что над ним смеются, поддевают, гнобят. Поначалу он чувствует дискомфорт и бессилие, желание и неспособность остановить эти издевательства. Затем у него вырабатываются защитные механизмы, как пережить эту травлю внутри: вытеснение (ничего не помню), отрицание (да мне необидно вовсе, ничего такого не было) и другие, их много.

НО!!! Не формируются адекватные способы противостояния бесчинству, попросить о помощи, защитить себя, остановить безобразие, быть лидером «добрых сил и дел»

В результате такого родительского поведения и воспитания у детей формируется много искривленных представлений о себе и других, о правилах «взаимодействия взрослого мира», неудовлетворенных потребностей, которые пытаются удовлетворить искаженными извращенными способами.

Например, потребность самоутвердиться: это происходит, когда взрослые не помогают и не поддерживают, а всерьез соревнуются, конкурируют, отыгрываются и самоутверждаются на детях.

Потребность проявить свою силу: взрослые зачастую проявляют ее такими способами, как запугивание, шантаж, манипулирование, оскорбление, физическую силу, таки образом показывают свою власть. Соответственно и дети будут вести себя аналогично.

Просмотр видеоролика «#НЕМОЛЧИ», обсуждение, эмоционального отклика участников травли, их ролей и последствий.

Что делать если вы узнали, что ребенок стал жертвой буллинга?

Действовать нужно безотлагательно, и начать следует вот с чего. Нужно усвоить для себя, что травля - это травля, и ответствен за неё не ребёнок, каким бы «нестандартным» он ни был. Объяснить это ребёнку. Он должен знать, что его вины в том, что он стал жертвой буллинга нет. Проблема, вероятно, есть, но вины нет и быть не может. Объясните это преподавателям. Постараться найти взаимопонимание с педагогами.

Объясните это группе (лучше через педагогов). Взрослый должен сказать им, что то, чем они занимаются травля, и это недопустимое поведение. Вот только «давить на жалость» при этом ни в коем случае нельзя. Вопрос должен ставиться не в форме «Представляете, как ему плохо?», а только: «Как вам было бы на его месте? Что чувствовали бы вы?». Иногда, если видно, что изменить к лучшему ситуацию в группе не в ваших силах, единственным правильным решением будет перевести ребёнка.

Необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;

- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга); их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему; поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Разговор с жертвой буллинга:

Если ребёнок подтвердил Вам в разговоре, что он жертва буллинга. Скажите ребёнку:

- Я тебе верю (это поможет ребёнку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- Мне жаль, что с тобой это случилось (это поможет ребёнку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- Это не твоя вина. (дайте понять ребёнку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- Хорошо, что ты мне об этом сказал (это поможет ребёнку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- Ты важен для меня и я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность (это поможет ребёнку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).
- Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Стереотип сложился - любой поступок предсказуем. Но если он на стандартные обстоятельстваотреагирует неожиданным образом, то, возможно, ему удастся не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению стереотипа (пусть он сделает то, чего от него совсем не ожидают).
- Обеспечьте ребенку все, что позволит ему соответствовать требованиям учебного заведения. Обязательно предупредите преподавателей о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Не следует приходить в учебное заведение и лично разбираться с обидчиками своего ребенка, следует поставить в известность классного руководителя, попросить его разобраться.

Что делать, если ваш ребенок является не жертвой, а агрессором:

- Просветите ребенка о вреде буллинга. Ваш ребенок может еще не понимать какими разрушающими могут быть последствия его действий для психики жертвы.

- Научите вашего ребенка сочувствию и пониманию, и попытайтесь помочь ему посмотреть на ситуацию с точки зрения жертвы.
- Напомните ребенку, что буллинг может иметь очень серьезные правовые последствия.
- Научите ребенка правильно справляться со стрессом. Буллинг может быть способом снять напряжение и избавиться от ярости, которая накопилась в вашем ребенке и не нашла себе выхода.
- Скажите ребенку, что будете отслеживать его взаимоотношения в классе, школе.

Ролевая игра - проигрывание нескольких ситуаций оказания поддержки со сменой ролей РОДИТЕЛЬ и РЕБЕНОК (ситуации из опыта участников).

Групповое обсуждение, рефлексия, выводы по итогам упражнения.

Разбор кейса травли в классе (участник делится на 3 группы РОДИТЕЛИ, ПЕДАГОГИ, ОДНОКЛАССНИКИ и в группах формируют план действий (из своих ролей) в случае возникновения травли в классе», совместное обсуждение, создание единого «плана действий».

Кейс. «Я был очень хилым ребёнком. Не болезненным, но бледным, тощим и каким-то нескладным. Физическая активность и мальчишеские банды – это всё было не про меня. А ещё класса до шестого в школу ходил под чутким надзором бабушки. Представляете, насколько меня недолюбливали одноклассники, да? Я прослыл ботаником, дохляком и маменькиным сынком. Насмешками дело не ограничилось. Крутые парни играли моей сменкой в футбол, отбирали бутерброды, ставили подножки. Били пару раз, но очень осторожно, почти без следов. Уроки физкультуры были адом – и мальчики, и девочки устраивали тотализатор: «Залезет ли Андрей по канату на самый верх или грохнет на полпути?», «Перепрыгнет через козла или оставит на нём свое хозяйство?» Жаловаться было бессмысленно, а просить помощи – не у кого. Родители много работали, и когда всё же случился разговор с отцом, он сказал: «Ты ж мужик, должен сам разобраться»».

Групповое обсуждение, рефлексия, выводы по итогам упражнения.

Предлагается к просмотру, либо в пользование, либо передача на сайт учебного заведения – видео лекция «Про буллинг»

Зачитывается «Письмо родителям» с обсуждением.

«Дорогие папа и мама! Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.

Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой,

прикосновением.

Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом, неприветливом мире. Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду.

Часто мое поведение зависит от моего настроения. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.

Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.

Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

Не обращайтесь слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.

Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.

Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.

Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания... Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это

вижу и испытываю неуверенность.

Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.

Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной наедине.

Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле».

Упражнение «Я – хороший родитель!»

Цель: найти в себе ресурсы – качества хорошего родителя, принять их и поделиться этим с другими родителями.

Ход упражнения: все встают в два круга лицом к друг другу (карусель) и по команде ведущего в течение 1 минуты рассказывают другому: «Я – хороший родитель, потому, что... я владею таким замечательным, безотказным приемом воспитания, как...». Затем внутренний круг делает шаг влево и текст повторяется. Затем дают слово участникам внешнего круга, также переходя от участника к участнику.

Обсуждение:

- что для себя отметили?
- легко ли было говорить себе комплименты, а легко ли их говорить другому человеку?
- про что это упражнение?
- про самооценку, про самооценку?
- все ли помнят, что мы - хорошие родители?

Если родитель сам не в ресурсе, сам себя не ценит, то и окружающие не будут его ценить.

В заключении нашего занятия предлагаю провести заключительный шеринг – каждому предлагается высказать свое отношение к тренингу, насколько это было полезно вам, выскажите свои чувства и эмоции, что возьмете в свою «копилку», с чем уходите. Как и где можете использовать полученный на занятии опыт, как он может пригодиться в вашей личной жизни и профессиональной деятельности.

Предлагаются к заполнению анкеты обратной связи.

Огромная благодарность за участие, активность, эмоциональность и за то, что делились самым сокровенным. Просьба помнить о том, что личная информация, озвученная на тренинге, является конфиденциальной и не может быть вынесена за пределы этой группы. На этом наше занятие закончено, спасибо!

Источники:

1. Bochaver A. A. Bulling kakobekt issledovanij I kul'turnyj fenomen [Bullying as a subject of research and cultural phenomenon] / A. A. Bochaver, K. D. Khlokov // Psihologija. Zhurnal Vyshej Shkoly Jekonomiki [Psychology. The Journal of the Higher School of Economics]. – 2013.

2. Craig W. The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children / W. Craig // Personality and Individual Differences. – 1998.
3. Абдуллина Р. Р. Физиологические и психологические особенности подросткового возраста / Р. Р. Абдуллина // Научный форум: педагогика и психология: сборник статей по материалам XXIX международной научно-практической конференции. – Москва: МЦНО, 2019. – № 5(29).
4. Абраменкова В. В. Социальная психология детства / В.В. Абраменкова // Учебное пособие /— Москва: ПЕР СЭ-Пресс, 2008. — 431 с.
5. Абраменкова В. В. Теоретические основы стратегии безопасного развития детства в России / В.В. Абраменкова // Проблемы национальной стратегии. — 2015. — № 2(29).
6. Бердышев И. С. Лекарство против ненависти / И. С. Бердышев // Первое сентября. – 2005. – № 18.
7. Губанов В. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них / В. Губанов, Л. Михайлов, В. Соломин// Учебное пособие/ – Москва: Дрофа, 2007. – 288 с.
8. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11.
9. Кривцова С. В. «Буллинг в школе VS сплоченность неравнодушных» / С. В. Кривцова. – Москва: Издательство Федерального института развития образования, 2011.
10. Маланцева О. Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О. Д. Маланцева // Социальная педагогика. – 2007. – № 4.
11. Писарева Е. В. Профилактика буллинга у младших подростков во внеурочной деятельности / Е. В. Писарева // Интеллектуальный потенциал общества как драйвер инновационного развития науки: сборник статей Международной научно-практической конференции (28 декабря 2019 г., г. Оренбург): в 3 ч. – Уфа: OMEGA SCIENCE, 2019. – Ч. 1. – 248 с. – URL: <http://os-russia.com/SBORNIKI/KON-280-2.pdf>.
12. Соловьев Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста / Д. Н. Соловьев // Наукоеведение. – 2014. – №3(22). – URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314/pdf>.

1.7 Родительское собрание «Интернет-зависимость» для родителей детей начальной школы

Автор: Сушкевич Л.Ю.

Целевая аудитория: родители (законные представители) учащихся; впервые ставшие родителями, одинокие родители; родители, имеющие инвалидность; родители, ранее лишенные родительских прав и вновь готовящиеся стать родителями.

№	Название этапа. Цель.	Ход собрания
1.	Проблемный этап <i>Цель – привлечь и удержать внимание слушателей.</i>	Приветствие. - Уважаемые родители, давайте прочитаем реальную историю про мальчика Андрея, которую рассказывает его мама. Разберем ее, порассуждаем. Источник [2]. Часть 1.

	<p>Когда Андрей пошел в школу, попросил себе телефон. Честно, я была не в восторге, но муж обещал сделать подарок, если сын научится читать. Читать он научился быстро и бойко: чудеса мотивации.</p> <p>Зная, что гаджеты вызывают привыкание и зависимость, мы подготовились. Заключили самый настоящий договор, обсудили вопросы безопасности и правила, которые Андрей должен будет соблюдать. Ибо при их нарушении придется телефон вернуть. Среди правил были такие: не садиться за стол с гаджетом; не пользоваться им в кровати; не превышать установленное время использования. Мы установили родительский контроль, а еще поставили пароль на скачивание приложений.</p> <p>Андрей очень ответственно выполнял все пункты, контролировал себя, и я радовалась, что ребенок учится самоконтролю.</p> <p>- Как вы думаете, что было дальше?</p> <p>Часть 2.</p> <p>Тревогу забили, когда заметили, что Андрей как-то более резко, чем обычно, себя ведет. Стал чаще маяться и говорить «мне скучно», огрызаться, раздражаться и спешить поскорее схватить телефон. Проанализировав его поведение, мы поняли: причина в смартфоне.</p> <p>- Предположите, пожалуйста, почему не помогли правила? Что пошло не так?</p> <p>Часть 3.</p> <p>Проанализировав все, что произошло, я пришла к определенным выводам и теперь могу точно сказать, в чем мы были неправы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не установили ограничения по времени на приложения. • Видеоигры: кто же знал, что все пойдет так далеко? Ведь поначалу это были собиралки, гонки — ничего такого. • Сами нарушили одно правило из договора. Под предлогом прослушивания аудио сказки разрешили лечь в кровать с телефоном. Плавное это перешло в обмен сообщениями с друзьями... <p>- Вы прослушали первую половину истории. Предположите, что могло бы помочь на данном этапе? Зафиксируем на доске.</p>
--	---

		<p>- В конце нашего практикума вернемся к ситуации, которая произошла в этой семье и узнаем, что придумали родители.</p>
2.	<p>Теоретический этап</p> <p><i>Цель - осмысление проблемы.</i></p>	<p>- Что такое компьютерная зависимость?</p> <p>- Термин «компьютерная зависимость» определяет пристрастие человека к проведению времени за компьютером, планшетом, смартфоном.</p> <p>- Давайте разберемся в видах такой зависимости. Компьютерная зависимость подразделяется на несколько видов:</p> <p>Кибераддикция- зависимость от компьютерных игр:</p> <p>--- <i>ролевые компьютерные игры</i>, для которых характерен максимальный уход от реальности;</p> <p>--- <i>неролевые компьютерные игры</i>, для которых характерно стремление к достижению цели — пройти игру, азарт от набора очков.</p> <p>Сетеголизм — зависимость от Интернета. Характеризуется долгим пребыванием в виртуальном мире (иногда по 12–14 часов в сутки), заведением виртуальных знакомств, скачиванием музыки, общением в чатах.</p> <p>- Давайте посмотрим, какие бывают причины ухода в виртуальный мир.</p> <p>Причины возникновения компьютерной зависимости</p> <p>Если сравнивать компьютерную зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить много общего. Большинство ученых сошлись во мнении, что не компьютер и Интернет делают человека зависимым, а человек находит деятельность, которая и становится объектом зависимости.</p> <p>Можно выделить несколько основных причин, по которым ребенок «уходит» в виртуальный мир:</p> <p>- отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители, родственники не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его;</p> <p>- отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;</p> <p>- неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;</p>

	<p>- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;</p> <p>- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;</p> <p>- подражание, уход из реальности вслед за родными и друзьями [3].</p> <p>- Как же относиться к компьютерной зависимости? Какие могут быть способы борьбы с ней?</p> <p>- Какие три самых важных тезиса вы бы взяли из этого списка? (родителям выдаются листы со списком, они отмечают пункты)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Своей жизнью показывать правильный пример эффективного распределения своего времени. ● Научить ребенка самодисциплине: рассказать ребенку о правилах планирования распорядка дня, об успешных людях, которые используют этот прием. ● Уделять больше внимания живому общению между членами семьи, например, во время ужина. Обязательно, чтобы все члены семьи отключали мобильные телефоны и гаджеты, чтобы общаться друг с другом. ● Развивать эмоциональный интеллект – искренне интересоваться делами ребенка в учебе, его общением с друзьями, задавать вопросы относительно его чувств, настроения: «Что было самое веселое и почему?», «Что тебя удивило сегодня?», «Какие ситуации тебя сегодня напрягли больше всего, почему? Что ты чувствовал?». Таким образом, вы получите информацию об эмоциональном состоянии ребенка и одновременно будете развивать его эмоциональный интеллект. ● Выявить интересы, способности ребенка (с помощью психолога, пройдя специальные тесты), задействовать его в спортивной секции, кружках. ● Замечать все достижения и успехи ребенка (даже незначительные), хвалить его. ● Находить темы для общения, которые касаются действительности и выглядят более интригующими, чем виртуальная реальность. ● Предлагать альтернативы: книги, кино, театр. <p>Включать ребенка в решение задач из жизни, учить его</p>
--	---

		размышлять, рассуждать.
3.	Эмоциональный этап <i>Цель – сопереживание, отклик на проблему.</i>	<p>- Дорогие родители, давайте посмотрим короткое видео про интернет-зависимость,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UsUVdLZ7gQo (с 0:13 сек) [1]</p> <p>- Какие мысли и чувства вы испытали?</p> <p>- Что захотелось сделать?</p>
4.	Практико – деятельностный этап <i>Цель – поиск путей решения проблемы.</i>	<p>- Давайте рассмотрим ситуации компьютерной зависимости и попытаемся определить, как взрослый может помочь ребенку?</p> <p>Ситуация первая. «Кирилл и мама в «сетях»</p> <p>У девятилетнего Кирилла есть выделенное время для занятий на компьютере. У мальчика наблюдается зависимость от социальных сетей, он не может сам контролировать время окончания общения в них. К нему приходит мама, и говорит, что все, на сегодня хватит, а он начинает нервничать, грубо отвечать.</p> <p>- Как вы думаете, что сделала мама?</p> <p>Мама стала громко ругать Кирилла, пригрозила, что вечером пожалуется отцу. Резко выключила компьютер и вручила книгу для чтения, а сама села переписываться с подругами через смартфон.</p> <p>- Права ли мама?</p> <p>- А как было бы правильно поступить?</p> <p>Английская пословица гласит: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Хорошо, когда родители своей жизнью показывают правильный пример. И если его нет, воспитывать себя. Если есть – рассказать ребенку о том, сколько времени они уделяют социальным сетям и как к этому пришли.</p> <p>Прекрасно уделять больше внимания живому общению между членами семьи, например, во время ужина. Обязательно, чтобы все члены семьи отключали мобильные телефоны и гаджеты, чтобы общаться друг с другом.</p> <p>- Как еще можно помочь ребенку?</p> <p>Выявить интересы, способности ребенка (с помощью психолога, пройдя специальные тесты), задействовать его в спортивной секции, кружке.</p>

		<p><i>Ситуация вторая. «Саша в виртуальной игре»</i></p> <p>Александр, 10 лет очень любит компьютерные игры. Теряет счет часам, если попадает в виртуальную реальность. Днем с ним находится бабушка и она не в силах повлиять на него. Вечером приходят родители, домашнее задание у него не сделано. Саша уставший, однако, также заинтересован продолжать игру.</p> <p><i>- Как реагируют близкие?</i></p> <p>Бабушка жалуется родителям. Уставшие родители выражают недовольство Саше и после ужина усаживают его делать уроки, иногда помогая ему.</p> <p>В целом, родители Саши очень занятые люди, которые свободное время посвящают в первую очередь своему бизнесу.</p> <p><i>- Как можно помочь в этой ситуации? Что делать?</i></p> <p>- Тут правильно действовать поэтапно. В свободное время, в выходные обращать на ребенка больше внимания. Показать ему, что родители заинтересованы его миром.</p> <p>Сначала важно просто приучить ребенка общаться, рассказывать о своих интересах. Далее уже следует начать аккуратно менять его точку зрения. Опять же никаких угроз, упреков и выражения неудовольствия. Исподволь приводить его к мысли, что игра немного не отвечает правилам реальности. Так можно сравнивать в разговоре с ним игровую ситуацию и реальную. Или найти тему, которая касается действительности и выглядит более интригующей, чем виртуальная реальность.</p> <p><i>- Что еще можно предложить для благоприятного разрешения ситуации? Как заинтересовать его «жизнью в реальности»?</i></p> <p>Еще один вариант действий после установления доверия – просить у ребенка помощи или совета. Показать, что его уважают. У вас тут на работе такая ситуация сложилась, что вы сами затрудняетесь решить, что делать дальше. А что ребенок думает, как бы он поступил. Естественно, он будет приводить примеры игрового опыта, на что аккуратно давать понять, что так поступить у вас не получится, потому что законы в жизни другие или можно тут поступить интереснее, «круче». Или просто обращаться к нему, напоминая, что понимаете, у ребенка там в игре сейчас очень важные события, но вам без его помощи не обойтись, а надо убрать квартиру, приготовить обед, куда-то вместе сходить.</p>
--	--	---

		<p>- Чем можно заместить игровую зависимость, увлеченность?</p> <p>Можно попробовать предложить альтернативу. Кино на большом экране дарит более сильные эмоции. Сводить ребенка в кино. Далее можно уже попробовать театр. Или если существует книга, по которой сделана игра или интересный ребенку фильм, рассказать, как там сюжет отличается от увиденного в компьютере. Стараться давать ему больше пищи для размышлений. Детский ум склонен к анализу, побороть зависимость ребенок может только своими силами, когда ему дано более выгодное и интересное занятие взамен.</p> <p>Ситуация третья. «Никита-аквариумист»</p> <p>Никита, 10 лет – скромный мальчик. Любит разводить рыбок, увлекается аквариумистикой. Ноутбуком пользуется минут 40 в день, узнает информацию по своему хобби. Отчим считает, что у Никиты интернет-зависимость.</p> <p><i>-Прав ли отчим?</i></p> <p>Эксперты утверждают, что дети 10-12 лет могут проводить за компьютером до 2 часов в день.</p> <p>Похвально, что Никита тратит время в сети, чтобы посмотреть информацию по своему хобби.</p>
5.	<p>Рефлексивный этап</p> <p><i>Цель – осмысление своего отношения к нравственным нормам и ценностям и рефлексия своих личностных качеств.</i></p>	<p>Часто дети не могут решить, как им вести себя правильно в той или иной ситуации. Задача взрослого, помочь им научиться решать возникающие проблемы.</p> <p>Игра «Мы выбираем...»</p> <p>Каждый день, взрослый или ребенок стоит перед выбором. Между «хорошо» и «плохо», между «полезно» и «вредно». Попытаемся ему помочь в ситуациях, связанных с гаджетами.</p> <p>Ситуация 1</p> <p>Лиза хотела пообщаться с подружками в сети, рассказать про свое новое платье, отправить им фото. Но не может воспользоваться планшетом, потому что брат Ваня не отдает его и играет в игру. Она может начать нервничать, злиться, а может...</p> <p>Ситуация 2</p> <p>Артем любит играть в компьютерные игры. Это очень его захватывает. Но нужно успевать сделать поручения родителей по дому, и конечно, домашнее задание. Он может откладывать важные и нужные дела ради игр, а может...</p> <p>Ситуация 3</p>

		<p>Кира говорит, что очень любит читать статьи про звезд в интернете и изучать их гардероб. Она бы хотела стать в будущем как они, модной и знаменитой. Кира может провести целый выходной с гаджетом, читая статьи, не отвлекаясь ни на что, а может...</p> <p>Ситуация 4 Даня жалуется, что обычно хочет посидеть с планшетом совсем немного, но каждый раз «залипает» как минимум на час и удивляется, как быстро пролетело время. Вот и сейчас он взял планшет и может потерять счет времени, а может...</p>
6.	<p>Решение задачи <i>Цель – распространение ценностных ориентаций на деятельность.</i></p>	<p>- Дорогие родители, давайте вернемся к истории мальчика Андрея, с которой мы начали нашу встречу. Вы уже дали свои комментарии, которые мы с вами записали на доске. Что-то еще добавим, исходя из изученного, прожитого сегодня?</p> <p>- А теперь узнаем, как сами родители мальчика разрешили эту ситуацию.</p> <p>Часть 4.</p> <p>В процессе работы над ошибками на семейном совете было решено видеоигры на телефоне запретить. А также следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать культуру пользования гаджетами, показывать позитивные и полезные возможности: музыка, фотография, программы для рисования. • Развивать критическое мышление — понимание того, как телефоны влияют на нас и с чем связаны наши запреты. А еще решили, что необходимо больше увлекать ребенка без гаджетов. В нашем случае приоритет — чтение. • Установили ограничения по времени пользования каждым видом приложения и запретили телефон в кровати. • «Да» — общению с друзьями вживую. Гости, походы, прогулки. <p>Как же получилось, что сын с пониманием воспринял все эти перемены? Я объяснила ему свою обеспокоенность, он признал, что проблема есть. Огласила список изменений заранее — за 2 недели. До этой даты — играй, но, как только она наступит, стоп.</p> <p>В день икс все игровые приложения снесли, тайминг поставили, доступ к скачиванию и так был защищен</p>

		<p>паролем. Андрей сказал «хорошо» — и конец истории.</p> <p>Я думаю, ему было легко, потому что, во-первых, он знал вес моего слова. То, что сказано, будет сделано. Во-вторых, все изменения ему объяснили, и он правильно их понял. Но это уже его заслуга. Он молодец. В-третьих, чтобы скрасить потерю, мы добавили активностей. Больше историй, совместных игр. Только мы, родители, можем помочь ребенку верно расставить приоритеты.</p> <p>Завершение рефлексивного практикума.</p>
--	--	--

Ссылки:

1. Интернет-зависимость [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=UsUVdLZ7gQo> (дата обращения: 07.08.2022).
2. Товпеко О. Сын подсел на гаджеты, и я готова рассказать, как мы боролись с этой зависимостью [Электронный ресурс] URL: <https://adme.media/articles/otkrovennyj-rasskaz-o-tom-kak-ya-ponyala-chto-moj-rebenok-zavisim-ot-gadzhetov-i-reshila-borotsya-s-etoj-zavisimostyu-2507115/> (дата обращения: 15.11.2023).
3. Толькова М.С. Компьютер и дети. Как предотвратить зависимость? [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/user/595598/page/roditelyam-prosto-o-slozhnom> (дата обращения: 15.12.2022).

3.8 Тренинг по содействию социальной адаптации родителей детей-инвалидов.

Цель: содействие социальной адаптации родителей детей-инвалидов, снятие психологических барьеров.

Целевая аудитория: родители, имеющие инвалидность.

Задачи:

1. формирование группы для проведения тренинга;
2. проведение социально-психологических упражнений;
3. итоговая рефлексия достигнутых результатов.

Ход тренинга:

1) Упражнение "Знакомство"

Цель упражнения: сплочение группы, развитие коммуникативных навыков

Задачи:

1. снятие психологических барьеров, проявляющихся в общении
2. развитие навыков вступления в диалог с партнером, позволяющих познакомиться с ним
3. выявление эмоциональных привязанностей в группе

Используемый материал: мяч

Задание: Сесть в круг. Одному из участников дается мяч, с помощью которого он может "познакомиться" с любым из круга. На первом этапе участники передают друг другу мяч, называя свое имя. На втором этапе участники, передавая мяч, называют имя того, кому попадает мяч.

Данная игра проводится в начале формирования группы, и позволяет преодолевать "дистанцию" между участниками тренинга, помогая им быстрее узнать друг друга, вступить в общение.

2) Упражнения по выражению основных эмоций

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения

Задачи упражнения:

1. развитие и коррекция психики
2. формирование эмоциональной выразительности
3. развитие умения понимать жесты, мимику других и себя

Задание: Изобразить этюды на выражение эмоций и основных черт характера, присущих следующим персонажам:

- хитрой лисе
- злой собаке
- ласковому котенку
- капитану
- художнику

Данное упражнение применяется в рамках метода психогимнастики для профилактики возникновения эмоциональных расстройств, позволяя сбалансировать положительные и отрицательные эмоции участников **тренинга**.

3) Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель упражнения: установление доверительных отношений к людям и самим себе

Задачи:

1. установление доверительных отношений в группе
2. осознание того, как чувствует себя человек, нуждающийся в помощи
3. развитие бережных чувств и эмоций

Используемый материал: магнитофон и кассета с релаксационной музыкой

Задание: Каждый участник тренинга выбирает себе пару. В данных парах также

выбирается первый игрок и второй. Первые игроки закрывают глаза и играют роль слепых, а вторые – будут их поводырями. Итак, первые остаются в комнате одни, слушают музыку и настраиваются на новую жизнь. Через три минуты заходят вторые игроки в комнату и пытаются помочь первым,водя их по комнате, позволяя коснуться предметов, избежать столкновений с другими парами. Потом игроки в парах меняются местами. И все упражнение повторяется еще раз.

Итоговая рефлексия: После данного упражнения проводится итоговая рефлексия.

Участники должны ответить на такие вопросы: Подумайте и скажите, кто чувствовал себя надежно, уверено, у кого было желание полностью довериться партнеру? Что вселило в вас такую уверенность? Кем, по вашему мнению, тяжелее быть «слепым» или проводником? Объясните свой ответ. Какие вы испытывали чувства будучи в первой роли и во второй.

4) Упражнение «Осознание жизненных кризисов»

Цель упражнения: осознание жизненных кризисов и путей выхода из них

Задачи:

1. восприятие кризиса как некой ситуации, которую можно решить;
2. освобождение от повседневных проблем, возможность взглянуть на них с другой стороны
3. Эмоциональное раскрепощение, снятие напряжения, стресса

Используемый материал: листы бумаги и карандаши.

Задание:

А) вспомните три кризиса, пережитые Вами в жизни. Затем сделайте свободный рисунок каждого из них.

Б) положите рисунки перед собой и постарайтесь осознать, каким образом Вы встречали свои кризисы и избавлялись от них. Расскажите об этом.

5) Графический тест «Болезнь моего ребенка»

Цель упражнения: помочь родителям, воспитывающим детей-инвалидов абстрагироваться и взглянуть на болезнь своего ребенка с другой стороны. Преодоление кризисной ситуации.

Задачи:

1. эмоциональное раскрепощение, снятие негативных эмоций;
2. избавление от комплексов, связанных с болезнью ребенка

Используемый материал: листы бумаги и карандаши.

Задание:

Нарисуйте болезнь своего ребенка (абстрактно) и метафорически опишите ее.

Итоговая рефлексия: Обязательно после данного упражнения проводится обсуждение рисунков и тех чувств, которые вызывает данное изображение.

6) Упражнение «Автопортрет»

Цель упражнения: содействие положительному восприятию себя, своего ребенка и семьи в целом.

Задачи:

1. эмоциональное раскрепощение, снятие негативных эмоций;
2. повышение своей самооценки и своего ребенка
3. преодоление комплекса неполноценности

Используемый материал: листы бумаги и карандаши.

Задание:

А) Каждый член группы составляет свою психологическую характеристику, включающую не менее 10-12 признаков. Остальные по описанию должны узнать автора.

Б) Каждый член группы составляет психологическую характеристику своего ребенка, включающую не менее 10-12 признаков.

7) Итоговая рефлексия.

Участники тренинга должны ответить на такие вопросы как:

1. Что им понравилось в данном тренинге?
2. Какие из упражнений были легкими, а какие сложными?
3. Сравнить свои чувства и эмоции в начале тренинга и в конце.
4. Что бы они хотели изменить или предложить по окончании тренинга?
5. Описать свои чувства, выходя из комнаты, где проводился тренинг.

КОНТАКТЫ:

- **Тюменский областной государственный институт развития
регионального образования /ТОГИРРО/
625000 г.Тюмень, ул. Малыгина,73
+7 3452 393 174
e-mail: togirro@obl72.ru**
- **Лаборатория психологического сопровождения Кафедры педагогики,
воспитания и инклюзивного образования ТОГИРРО
Заведующий: Конева С.Ю.
Тел. 39-02-69, +7 992 303 93 93
e-mail: s.y.koneva@togirro.ru**
- **АУ СОН ТО и ДПО «Региональный социально- реабилитационный
центр для несовершеннолетних «Семья»
625026 проезд Геологоразведчиков, 14А, Тюмень
телефон/факс: 8(3452) 20-89-88,
e-mail: Semya-Centr@obl72.ru**