

Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ГУО "Витебский областной
социально-педагогический центр"



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ
"ГЕОМЕТРИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ"
КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
С ЗАМЕЩАЮЩИМИ
РОДИТЕЛЯМИ ПО
ГАРМОНИЗАЦИИ
ДЕТСКО-
РОДИТЕЛЬСКИХ
ОТНОШЕНИЙ.**



**Основной отдел
защиты прав и
законных интересов
несовершеннолетних**



**Контакты
основного отдела**

8 (0212) 26 11 67

8 (0212) 26 11 64

**Консультационный
пункт**

8 (0212) 26 11 63

Сайт

<https://vitoblspc.by>

№12

г. Витебск, 2025



Содержание

Занятие 1	с. 4-8
Занятие 2	с. 9-12
Занятие 3	с. 13-21
Занятие 4	с. 22-29
Занятие 5	с. 30-35
Занятие 6	с. 36-38
Источники.....	с. 39
Приложение 1	с. 40-41
Приложение 2	с. 42-43
Приложение 3	с. 44-46
Приложение 4	с. 47
Приложение 5	с. 48-49
Приложение 6	с. 50





Воспитание родителей – постоянный процесс саморазвития взрослых, основанный на сознательном их стремлении к совершенствованию своей личности.

...Это развитие не только одной личности, это совместное совершенствование всех членов семьи...

Ю. Хямяляйнен. Воспитание родителей

Цель:

создание условий для гармонизации детско-родительских отношений в замещающей семье.

Задачи:

оказать помощь замещающим родителям в конструктивном общении и взаимодействии с воспитанниками с учетом их индивидуальных особенностей;

ознакомить замещающих родителей с эффективными способами разрешения конфликтов;

способствовать развитию отношений партнерства и сотрудничества в замещающих семьях;

содействовать снижению рисков эмоционального выгорания замещающих родителей;

повысить эмоциональный тонус замещающих родителей.





Занятие 1. "Давайте познакомимся"

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Приветствие. Введение в тренинг.

Курс занятий рассчитан на 6 встреч, в ходе которых вы узнаете о некоторых секретах общения. Данные занятия помогут Вам эффективнее налаживать взаимоотношения с вашими воспитанниками и другими людьми.

Вы уже знаете, как нас зовут, а теперь давайте познакомимся с вами. Делать мы это будем следующим образом.

Упражнение "Знакомство"

Цель: создание условий для установления контакта в группе.

Замещающим родителям дается задание представить свою семью по следующим параметрам:

история семьи (как давно сформирована замещающая семья?);

состав семьи (сколько в семье биологических детей, внуков, воспитанников в настоящий момент и ранее);

сильные стороны семьи (чем гордятся члены семьи и т.д.);

интересы и увлечения.

После представления замещающими родителями своей семьи каждому раздаются бейджи, где они пишут свои имена.

Упражнение "Мой остров"

Цели: прояснить ожидания участников тренинга; обозначить границы тренинга, его формат, узловые моменты встреч.

Ресурсы: карточки с названиями островов ("хочу сделать свою семейную жизнь ярче"; "хочу узнать рецепты счастливой семейной жизни других"; "хочу найти место для возможности высказаться"; "хочу расслабиться и вырваться из быта"; "хочу стать более эффективным родителем"; "я ищу возможность интересного общения"; "я устал от семейных проблем" и др.), флипчарт (доска, плакат) и маркеры.



Наш тренинг стартовал. Этой компанией мы совершим удивительное путешествие. В нем, как и в настоящем путешествии, наверняка будут присутствовать и неожиданности, и важные, интересные, значимые встречи. Надеюсь, что нас ждут важные открытия, ведь именно к этому большинство из нас стремится, оставив привычное место, свой дом, выходя в путь...

Как в любом путешествии, нас ожидают эмоциональные подъемы и спады, выбор пути, дискуссии и споры о том, как каждый из Вас видит путешествие и себя в нем...

А пока – разрешите пригласить Вас в круиз. Это тоже – одна из форм путешествия. Вас ждут острова, каждый из которых – особенный, так как он называет основную причину, по которой Вы оказались здесь.

Итак, что мы ожидаем от Вас? Что сейчас Вы отправитесь "в плавание". В разных местах нашего зала я разложу вот такие "острова" (ведущий демонстрирует участникам большие ламинированные листы, на которых крупно написаны названия островов). Каждый остров – это причина, по которой люди приходят, приезжают, выбирают участие в подобных мероприятиях.

Обсуждение: (участники делятся своими ожиданиями).

Прежде чем мы продолжим наше занятие, давайте определимся с правилами группы. Какие у Вас есть предложения?

Правила записываются на доске, плакате, флипчарте, формулируются всеми участниками.

Обсуждается для чего нужны правила (безопасность и доверие). Какой опыт у замещающих родителей связан с соблюдением /несоблюдением правил.

Примеры правил:

правило активности – все присутствующие принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий;

право на ошибку – позвольте себе и другим ошибаться;

я-высказывания – старайтесь не использовать обобщенные высказывания: "все знают...", "никому не нравится...", "все согласны..."

Высказывайте свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов "я думаю...", "я считаю...", "мне это не понятно...";

правило одного микрофона – нельзя перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы;



выйти – не нарушая ритма работы группы – в случае необходимости Вы покидаете аудиторию и возвращаетесь в нее так, чтобы не отвлекать других от работы;

No phone (нет телефонам) – поставьте свои телефоны на беззвучный режим или выключите их.

Все согласны с правилами?

Правила уяснили и переходим к следующему упражнению.

Упражнение ”Я и мой мир вокруг меня“

Цель: создание атмосферы для самовыражения, самоосознания принятия и понимания, развития навыков общения, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Ресурсы: листы для рисования формата А3, цветные карандаши, фломастеры, могут быть использованы и краски.

Ведущий дает инструкции о правилах рисования: *необходимо выполнять рисунок так, чтобы середина листа оставалась пустой. Нарисовать можно все, что Вас окружает в жизни, с кем и с чем Вам приходится общаться, взаимодействовать. Теперь в центре нарисуйте себя.*

В конце выполнения задания необходимо попросить каждого участника рассказать о своем рисунке, отвечая на следующие вопросы: нравится ли рисунок? Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее?

Попросить отметить знаком плюс то, что нравится, с чем приятно взаимодействовать, а знаком минус – то, с чем неприятно взаимодействовать.

Рефлексия: обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения.

Игра-ситуация ”Что помогает общению в ситуации просьбы?“

Цель: научить осознавать мотивы поведения. Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия всех участников общения. Развить умение высказывать свое мнение.

Участники делятся на группы (3-4 человека). Путем общего обсуждения необходимо прийти к общему варианту ответов на вопрос: *”Что помогает общению в ситуации просьбы?“*. Ответы фиксируются на флипчарте (доске, плакате).

Может получиться примерно такой список:



спокойный, доброжелательный голос;
вежливые слова;
внимательное отношение к собеседнику;
плавные жесты;
четкое изложение просьбы.

Далее предлагается разбиться на пары и проигрывать разные ситуации обращения с просьбой:

”Попросите пассажира передать деньги на билет“;
”Попросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк“;
”Попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино“;
”Спросите у прохожего, который час“;
”Вежливо попросите оставить Вас в покое“.

Ведущий объясняет задачу участникам. *Нужно вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению. Если Вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнит Вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для Вас это важно.*

На доске ведущий пишет следующую ”формулу“:
”Просьба + объяснение, почему для тебя это важно“.

Это могут быть любые ситуации, придуманные Вами. Постарайтесь обратиться с просьбой так, чтобы она звучала убедительно.

Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение Вашей просьбы невозможно.

Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть, Вы сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то.

Если Вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если Вы получили согласие, поблагодарите за то, что Вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому Вы обратились, не может выполнить Вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал Вас.

Рефлексия: обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения в разных ролях: того, кто просит, и того, к кому обращаются.

Упражнение "И это хорошо, и это плохо"

Цель: научиться находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях и явлениях.

Предлагаю сейчас считать эту ручку с двумя полюсами. Этот колпачок ручки – белый, он будет означать "хорошо". Эта сторона у ручки черная, поэтому этот колпачок будет означать "плохо". Если ручка повернута белым колпачком кверху, нужно говорить "хорошо", если черным – "плохо".

Например, у меня ручка повернута белым колпачком вверх. Я говорю: – За окном хорошая погода и это хорошо, потому что я совершу пешую прогулку.

Теперь я передаю ручку следующему участнику, поворачивая ее черным колпачком вверх. Следующий участник должен повторить окончание моей фразы после слова "потому что", а затем объяснить, почему это плохо. Например:

– Потому, что я позже вернусь домой.

Теперь следующий участник поворачивает ручку белым колпачком кверху и передает ручку следующему. Тот может сказать:

– Я позже вернусь домой, и это хорошо, потому что...

Инструктируя участников, ведущий не должен скупиться на иллюстрирующие примеры. Нужно переворачивать ручку и передавать ее следующим участникам, произнося слова за них до тех пор, пока они не уловят ритм и логику этого упражнения. Ведущий должен также подчеркнуть, что в упражнении не стоит использовать фраз в сослагательном наклонении: "Потому что мы могли бы..." "Нам следовало бы..." "и тому подобное. Лучше говорить о фактах и своем отношении к ним: "Я хочу..." "У нас получается..." "У нас не получается..." "Мы грустим..." и тому подобное.

При подведении итогов упражнения ведущий задает вопрос: "Что было труднее – сочинять свою фразу или повторять чужую?"

В этом упражнении участникам становится ясно, что в каждом событии есть как хорошее, так и плохое; повторение помогает сконцентрироваться на словах партнера и выиграть время для собственного ответа.

"Сухой остаток" упражнения в значительной степени зависит от того, как прошло упражнение. Повторение сказанного партнером помогает понять, что он имеет в виду. При этом повторение слов партнера вовсе не означает, что мы с ним согласны.

Занятие 2. "Пойми меня"

Цель: формирование чувствительности к невербальным средствам общения, тренировку умения выражать свое эмоциональное состояние.

Мы рады Вас видеть. Начнем наше занятие с упражнения "И это хорошо, и это плохо".

Упражнение "И это хорошо, и это плохо"

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Начинаем с заданной темы: "Мы сегодня собрались и это хорошо..." (один круг).

Спасибо. Теперь давайте с Вами перейдем к следующему упражнению.

Упражнение "Объяснялки"

Цель: создание условий для развития эффективной семейной и родительской коммуникации.

Участники тянут заготовленные карточки со словами и объясняют, что это значит, не называя само слово и его синонимы: **обман, каприз, семья, воспитание, подарок, отдых, друг, лень, наказание, забота, скука, помощь.** С данными словами каждый человек сталкивается в повседневной жизни, но объяснить их доступно и просто не всегда получается.

Рефлексия. Обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения: что Вам удавалось легче: показывать или отгадывать слова.

Упражнение "Записка для вас..."

- Мариванна, а Вовочка меня душой назвал.
- Вовочка, встань, три раза скажи, что Маша не дура, и извинись.
- Маша не дура! Маша не дура... Маша не дура?! Извини-и-и-те...

Цели: развить умение пользоваться эмоционально окрашенной лексикой, интонацией, темпом речи, а также языком жестов, мимикой, телом для эффективной семейной и родительской коммуникации, адекватной передачи переживаемых эмоций; обсудить идеи, относящиеся к закономерностям передачи информации в процессе общения.



Ресурсы: карточки с названиями эмоций (по одной на каждой карточке: **страх, гнев, радость, тревога, печаль, раздражение, зависть, стыд, беспокойство, грусть, беспомощность, заинтересованность, недоверие**); записки с одинаковым текстом **”Я У СЕРГЕЯ. ПРИДУ К 10 ВЕЧЕРА. ПОКА!”** на каждого участника.

Каждый участник группы вытягивает вслепую карточку с названием одной из эмоциональных реакций.

Вслед за этим ведущий раздает записки, содержание которых просит не разглашать!

Задание:

Прочтите записку! Кто из членов семьи мог бы отправить Вам такую записку? Представьте себе, что тот человек, который передал мне ее, вызывает в Вас именно ту эмоциональную реакцию, которая указана на карточке. В течение 2–3 минут приготовьте мини-монолог, тираду, свою оценку (в русле заданной роли).

Спустя непродолжительное время тренер просит группу собраться и по очереди отыгрывать в ”роли“ свое отношение к прочитанному (не называя свою ”эмоцию“ и не обнаруживая текста записки). Группа пытается назвать максимально точно то чувство, которое было задано каждому из участников.

Когда все высказались, спрашиваем, догадались ли участники, каков был текст полученной записки? Оказывается, все получили ту же самую записку:

”Я У СЕРГЕЯ. ПРИДУ К 10 ВЕЧЕРА. ПОКА!”

Интересно теперь обсудить, как и почему (из-за содержания задания, написанного в карточке, или из-за личности того, кто написал вам записку, или из-за особенностей вашего собственного характера, или почему-то еще...) тот же текст вызвал различные эмоциональные состояния.

Рефлексия.

Насколько адекватна была реакция на текст?

Насколько мы умеем быть точными в передаче и в восприятии эмоций?

Какие ”родительские” эмоции становятся для нас привычными, что определяет наш эмоциональный тонус, какие сильные чувства мы тиражируем обычно?

С чем связана наша привычка реагировать соответствующим образом (воспитанием, пониманием ситуации, представлением о приличиях? темпераментом...)?

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?



В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре Вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится Ваш собеседник?

Было ли так, что, позвонив в организацию, Вы по интонации первых слов понимали, что Вам здесь не рады?

Насколько безупречно Ваше собственное телефонное общение?

Упражнение-разминка "А я еду..."

Цель: активизировать работу участников группы, повысить эмоциональный тонус.

Один из участников по часовой стрелке говорит: "А я еду". Следующий участник, по цепочке, продолжает: "А я рядом". Следующий за ним говорит "А я в танке". Следующий – "А я зайцем". Следующий – "А я с ..." (имя любого участника).

Затем круг разрывается, и вся цепочка начинается заново с того участника, чье имя назвали. С каждым разом участники должны говорить все быстрее и быстрее.

Упражнение "Уходящий автобус"

Цель: развить умение пользоваться языком жестов, мимикой, телом для эффективной семейной и родительской коммуникации, адекватной передачи переживаемых эмоций.

Автобус, в котором находится Ваш бывший воспитанник (выбывший, возможно вымышленный), отъезжает. Вы забыли сказать ему, что-то важное и пытаетесь объяснить жестами и мимикой.

Ведущий показывает первому участнику в цепочке написанную фразу: "Я тебя люблю и с нетерпением жду в гости" которую, тот с помощью мимики и жестов должен изобразить следующему участнику (похлопав его по плечу, чтобы тот повернулся к нему лицом) и так далее.

В конце ведущий спрашивает сначала последнего участника, потом первого, какую эмоцию они изображали. Если эмоцию изобразили неправильно, нужно последовательно выявить на каком звене пошло искажение и почему. После чего отработать игру заново с учетом предыдущих ошибок. (Пример фраз для продолжения игры: "Береги себя, я очень за тебя переживаю", "Жду тебя в 15.00 возле..." и другие).



Таким образом участники учатся понимать и чувствовать друг друга без слов, тем самым развивая в себе эмпатию и способность к невербальному общению. При этом в группе поднимается позитивное настроение для дальнейших упражнений.

Рефлексия. Обмен мнениями участников о том, какие чувства они испытывали во время выполнения этого упражнения.

Упражнение ”Таможня“

Цель: помочь участникам освоить язык невербальных знаков.

Участники тренинга по очереди выходят и входят в помещение. Каждый должен выйти-войти по 5 раз. При этом только один раз у него под одеждой спрятана какая-то вещь. Остальные пытаются угадать по его поведению, когда была спрятана вещь.

Рефлексия.

*По каким признакам Вы пытались узнать, когда была спрятана вещь?
Что чувствовали Вы, когда входили в помещение?*

Упражнение ”Моя карта“

Цель: закрепить умение выражать свои эмоциональные состояния.

С помощью метафорических карт каждый участник вытягивает карту и отвечает на вопрос: Что на сегодняшней встречи я узнал нового? Какие эмоции испытываю?



Занятие 3. "Слушаем и слышим"

Цель: развитие навыка выражать свои чувства и понимать чувства других, развитие коммуникативных и личностных качеств замещающих родителей в процессе межличностного общения.

Я испытываю наслаждение,
когда по-настоящему слышу человека.
К.Роджерс

К. Роджерс в своей статье "Несколько важных открытий" писал: "Я осознал огромную ценность того, что я позволяю себе понимать другого человека". Однако зачастую первая наша реакция на сообщение другого человека – это оценка или осуждение, но не понимание. В понимании другого есть огромный риск – оно может нас изменить, оно грозит нашей личной стабильности. А мы боимся изменений. Умение слушать помогает нам самим развиваться духовно. "Я увидел, как меня обогащает, когда люди передают мне свои чувства и образы".

Активное слушание – это понимание слов говорящего, при этом сам человек молчит. Пока собеседник говорит, можно больше понять его идеи, нежели перебивать или говорить самому.

Психолог Ю. Гиппенрейтер определила роль активного слушания в жизни каждого человека. Используя приемы активного слушания, человек способен налаживать контакты с родителями, любимым партнером, коллегами по работе, начальником и т. д. Обычно активное слушание помогает правильно воспринимать информацию, которую излагает собеседник. Часто важным становится не говорение, а слушание, поскольку именно в этот момент останавливаются свои мысли и включается восприимчивость чужих слов. Чтобы лучше понимать, о чем говорит другой человек, необходимо использовать техники активного слушания.

Часто они проявляются во внимательности. Вы должны ненадолго отойти от собственных мыслей и просто проявить внимание к словам партнера. Как построены предложения? Какой смысл слов передается? Какой интонацией произносятся слова? Внимательность становится нужной, когда у собеседника имеются дефекты речи или акцент. Чтобы хорошо понять его, придется немного прислушаться к его речи.



Для активного слушания нужен прямой контакт глазами с собеседником, а также поворот телом в его сторону. Чтобы человек почувствовал уважение и желание пообщаться с Вами, Вы должны повернуться к нему лицом и выразить глазами заинтересованность.

Безусловное принятие становится следующей техникой активного слушания. Оно подразумевает, что Вы своими словами, жестами и вопросами передаете человеку, что понимаете его, принимаете и не считаете плохим. Это возможно передать следующими приемами:

”Эхо“ – когда Вы повторяете слова собеседника в вопросительной форме.

Перефразирование – краткий пересказ сказанного собеседником.

Интерпретация – попытка предположить то, что последует за тем, что было сказано собеседником: ”Я предполагаю, что...“.

Важно проявлять эмпатию – понимание чувств собеседника, что позволит настроиться на его волну и понять смысл его слов.

Упражнение ”Активное слушание“

Цель: развить навыки конструктивных коммуникаций.

Активное слушание является следствием выработанного навыка, когда человек умеет не просто молчать в присутствии собеседника, но и устремлять свое внимание на его мысли, переживания, эмоции. Упражнения для развития активного слушания часто проводятся в группах. Участников разделяют на пары, где каждому дается роль: ”говорящий“ или ”слушатель“.

Упражнение начинается с того, что в течение 5 минут ”говорящий“ рассказывает своему партнеру – ”слушателю“ – о некой проблеме с людьми, где должен рассказать о причинах возникновения данной проблемы. ”Слушатель“ может лишь использовать приемы и техники активного слушания. Затем делается пауза, где ”говорящий“ должен рассказать о том, что помогало ему быть открытым и рассказывать о своей проблеме.

На втором этапе общение продолжается. Только теперь ”говорящий“ рассказывает о сильных качествах своей личности, которые помогают ему устанавливать контакты с другими людьми. При этом ”слушающий“ все так же использует лишь приемы и техники активного слушания.

Лишь на третьем этапе (спустя 5 минут) ”говорящий“ замолкает и позволяет ”слушателю“ рассказать ему, что он понял из двух историй. Пока ”слушающий“ говорит, ”говорящий“ лишь кивками демонстрирует свое согласие со сказанным или несогласие. Если ”говорящий“ не согласен



со ”слушателем“, тот должен исправиться. По окончании ”говорящий“ указывает, что было упущено или искажено.

Затем роли меняются: ”говорящий“ теперь активно слушает, а ”слушатель“ рассказывает о проблеме и своих сильных качествах. Оба проходят через 3 этапа.

В конце упражнения участники обсуждают, какая роль была самой тяжелой, о чем было сложно говорить, что помогало им быть открытыми, какое влияние оказывали приемы и техники активного слушания и т. д.

Такое упражнение позволяет понять собственные ошибки, которые были совершены, из-за чего произошло искажение или неправильное восприятие информации.

Рефлексия: в какой роли Вы чувствовали себя комфортно? Что получилось, а что оказалось сложным?

Активное слушание не является профессиональным навыком. Чтобы уметь контактировать с любыми типами людей, необходимо развивать в себе навык активного слушания. Поскольку он не является врожденным, итог его развития может быть разным.

Есть люди, которые обладают развитым навыком активного слушания. Это обусловлено их нервной системой, склонностью к эмпатии, личностными характеристиками и адаптивностью. Есть люди, которым сложно обладать подобными умениями, что тоже обусловлено выше перечисленными факторами. Нет человека, который изначально рождается активным слушателем. Нет человека, который не мог бы развить в себе данный навык.

Не следует требовать от себя совершенных навыков в активном слушании. Каждый развивается в своем темпе. Помимо самого навыка, необходимо развивать качества характера, которые помогают в данном процессе: например, терпение, спокойствие и эмпатия. Поскольку не всегда можно понять другого человека, его сленг и слова, терпение поможет в установлении контакта. Поскольку хаотичность собственных мыслей не помогает в понимании чужих слов, спокойствие становится важным фактором.

Человек является социальным существом. Он имеет конкретный круг общения, где с каждым необходимо уметь устанавливать контакты. Именно здесь он тренирует свои навыки, которые были выработаны с самого детства. Однако если родители не научили активному слушанию, то можно потратить время на саморазвитие.

Упражнение "Коллективный счет"

Цель: повышение эмоционального тонуса, активизация внимания участников группы.

Участники занятия должны закрыть глаза и, не сговариваясь друг с другом, попытаться произвести последовательный счёт цифр (1,2,3 и т.д.). При этом они не должны называть одну цифру одновременно. В этом случае счёт начинается заново. Такая игра требует от участников внимательности друг к другу и способствует единению группы в достижении общей цели.

Упражнение "Маша и медведи"

Цель: научить участников обдумывать получаемую информацию.

Ресурсы: опросные листы по количеству участников занятия. Заранее подготовленные вопросы опросника на флипчарте. Участники не должны заранее видеть вопросы.

Послушайте историю, которая может показаться Вам знакомой. Тем не менее, я прошу Вас быть очень внимательными, слушая мой рассказ.

Итак, история.

Однажды Маша и ее друзья гуляли в лесу. Но Маша заблудилась и в поиске обратной дороги забрела к одиноко стоящему дому. Она постучала в дверь, и когда ей никто не ответил, она решила заглянуть в дом.

Маша зашла в дом и увидела на столе тарелки с кашей. Она была голодна и попробовала кашу из первой тарелки.

"Слишком горячая каша" – воскликнула она и попробовала кашу из второй тарелки.

"Слишком холодная" – сказала она и попробовала кашу из следующей миски.

"А вот эта каша хороша", – сказала она весело, и съела всю кашу.

После того как она покушала, она почувствовала усталость и решила посидеть в одном из стульев, которые она увидела в гостиной комнате.

"Этот стул слишком большой" – воскликнула она попробовав сесть в первый стул.

"Этот стул какой-то неудобный" – сказала она слезая со второго стула.

И она попробовала сесть на маленький стул.



”А этот стул, чудо как хорош“, – сказала она. Да только как сказала она это, стул под ней хрустнул, треснул, да и развалился на мелкие кусочки.

Тогда усталая Маша пошла в спальню. Где она попробовала полежать на первой кровати, но она была очень неудобной. Вторая кровать ей не понравилась так как показалась ей слишком мягкой. А вот третья кровать пришлась ей в пору, на ней Маша и заснула.

Пока она спала, три медведя пришли в дом.

”Кто-то ел мою кашу!“ – зарычал Медведь.

”Кто-то ел мою кашу!“ – прорычала Медведица..

”Кто-то ел и мою кашу тоже!“ – крикнул Медвежонок.

”Кто-то сидел на своем стуле!“ буркнул Медведь.

”Кто-то сидел на своем стуле!“ сказала Медведица.

”Кто-то сидел на моем стуле“, крикнул Медвежонок, “и разломал его на кусочки!”

Решили медведи продолжить осмотр своего жилища, и когда они зашли в спальню, то Медведь зарычал:

”Кто-то спал в моей кровати!“

”Кто-то спал и в моей постели тоже!“ воскликнула Медведица.

”Кто-то спал в моей постели, и он все еще там!“ – вскричал Медвежонок.

От этих криков Маша проснулась и, увидев медведей, вскочила и выбежала из комнаты. Маша быстро побежала вниз по лестнице, открыла дверь, и убежала в лес.

После прочтения истории все участники получают опросник и в течение 2-3 минут его заполняют. Затем открывается лист флипчарта с подготовленными вопросами и в дискуссии с участниками отмечаются правильные ответы на каждый из них.

Дебрифинг: кто из Вас имеет ошибки в своих опросниках? (Большинство участников сделают ошибки).

Рефлексия.

Что послужило причиной этих ошибок? (Главной причиной ошибок являются предположения, которые делаются на основе ограниченного объема информации, а также предыдущего опыта).

Итак, какой главный вывод из этого упражнения?

Как выводы этого упражнения связаны с Вашей работой?

Как избежать ошибок, с которыми мы столкнулись в этом упражнении?

Опросник

№	Вопрос	Правда?
1	Маша была девочкой	
2	Маша постучал в дверь перед входом в дом	
3	На завтрак в доме Медведей была каша	
4	Каша Медведя (папы) была горячей	
5	Было три медведя	
6	Маша съела полную тарелку каши	
7	Маша сломала детский стул Медвежонка	
8	В гостиной было три стула	
9	Маша поднялась в спальню	
10	Постель Медведицы была слишком мягкой	
11	Увидев Медведей Маша испугалась	
12	Маша убежала в лес	

Ответы опросника

№	Вопрос	Правда?
1	Маша была девочкой	Неизвестно. В истории не упоминается ни возраст, ни физические параметры Маши.
2	Маша постучал в дверь перед входом в дом	Да.
3	На завтрак в доме Медведей была каша	Неизвестно, на завтрак была каша или нет.
4	Каша Медведя (папы) была горячей	Неизвестно, из чьей тарелки пробовала кашу Маша.
5	Было три медведя	Да
6	Маша съела полную тарелку каши	Неизвестно. В истории не упоминается полные были тарелки или нет
7	Маша сломала детский стул Медвежонка	Да
8	В гостиной было три стула	Неизвестно сколько было стульев в гостиной.

9	Маша поднялась в спальню	Да. Когда она увидела медведей, она побежала вниз.
10	Постель Медведицы была слишком мягкой	Неизвестно, чья кровать была мягкой.
11	Увидев Медведей Маша испугалась	Об этом в истории не говорится. Может быть она от стыда убежала...
12	Маша убежала в лес	Да.

Упражнение "Испорченный телефон"

Цель: продемонстрировать участникам группы примеры неумелого слушания и то, каким образом оно может исказить передаваемую информацию.

О ходе выполнения этого упражнения желательно делать видео или аудиозапись для просмотра и анализа во время обсуждения (с согласия участников группы). Все участники группы выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция: *"Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас зачитают, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание"*.

Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, так как передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы составляется таким образом:

в тексте должно быть 3-4 сложносочиненных и сложноподчиненных предложения;

в тексте должны быть цифры, имена собственные, указание на время, значимые и незначимые детали.

Например. *Воспитатель, встретив маму Димы Дядюшкина, передала ей следующую информацию, которую воспитателю передала дефектолог, которая опаздывала на праздник своего сына Андрея Смирнова.*

"Тамара Ильинична ждала вас и не дождалась. Она сейчас принимает в 22 кабинете главного здания, хотела выступить на родительском собрании



по теме: "Формирование навыка чтения и профилактика дисграфии", должна вернуться после обеда, но если к 16.00 не вернется, то собрание нужно начинать без нее.

А самое главное, просила объявить всем родителям из седьмой группы, что нужно пройти тестирование в 20 кабинете главного здания с 8.00

до 17.00 до 20 февраля, а также обратиться, при необходимости, за индивидуальной консультацией до этого времени, так как у нее планируется отпуск".

После выполнения упражнения участникам группы воспроизводится видео или аудиозапись проведенного упражнения, они анализируют особенности слушания и зависимость эффективности передачи информации от этих особенностей.

Рефлексия.

Сколько информации от первоначального текста Вы услышали?

Наблюдатели, заметили ли Вы, как искажалась информация? Почему это происходило?

Какие есть способы повышения качества передачи информации?

Слушатель "пропускает" информацию через "личностный фильтр". Это значит, что любой человек, услышав информацию, сравнивает ее со своими представлениями, со своим жизненным опытом, с известными ему фактами. И передавая ее дальше, может что-то поменять, рассказать по-другому, потому что ему так понятнее, потому что это соответствует его жизненному опыту.

Незначительные, с точки зрения получающего, моменты "выпускаются". Это значит, что люди обрабатывает информацию сообразно своей логике, делят информацию на важную и неважную, при чем важную и неважную не для них, а в данном тексте. И неважную информацию забывают сказать, полагая, что другая является более важной. Из-за этого текст начинает сокращаться от игрока к игроку. Обычно уже четвертый или пятый участники замечают, что приглашать следующего начинают все быстрее и быстрее.

Рефлексия занятия.

Сегодня на занятии Вы узнали как слушаете, слышите, познакомились с приемами активного слушания, и использовали их на практике.

Чем полезно именно для Вас данное занятие?

Что нового узнали?

Что чувствовали?



В своё время автор "Маленького принца" Антуан де Сент-Экзюпери сказал: "Самая большая роскошь – это роскошь человеческого общения. Без умения слушать и слышать полноценное общение не возможно".

Мы постарались сегодня сделать Вас "активными слушателями" и это Вам поможет в формировании доверительных отношений с ребенком.

А для того, чтобы Вы и дальше использовали эти правила мы дарим вам памятки-буклеты.

Спасибо за общение, за сотрудничество. Нам было приятно работать с Вами, надеемся и Вам с нами. А теперь прощаемся!



Занятие 4. "Эффективное общение"

Цель: обоснование важности эмоций и чувств в жизни человека; формирование умений анализировать причины своего эмоционального состояния и выражать свои чувства, не обижая других.

Ведущий поясняет участникам группы психологический смысл "Я-высказывания".

"Я-высказывание" - это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации. "Я-высказывание" – это конструктивная альтернатива "Ты-высказыванию", которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность перекладывается на этого другого. "Я-высказывание" позволяет дать партнеру по общению обратную связь и при этом взять ответственность на себя. "Я-высказывание" дает возможность выбора Вашему партнеру по общению.

Схема "Я-высказывания" – три компонента:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение.
2. Точное название своего чувства в этой ситуации.
3. Называние причин возникновения напряжения (без их интерпретации).

Таким образом, оно может выглядеть так:

1. "Когда я вижу, что ты... когда это происходит... когда я сталкиваюсь с ...".
2. "Я чувствую... растерянность, обиду, радость... у меня возникает проблема...".
3. "Потому что... в связи с тем, что я не могу сосредоточиться... ведь я собирался делать совершенно другое...".

Дискуссия может протекать в свободной форме и целиком опираться на профессиональный опыт участников. Если группа с трудом входит в дискуссию, ведущий может использовать приведенные ниже вопросы как стимул для обмена мнениями.

В чем различие между "Я-высказыванием" и "Ты-высказыванием"?

В каких случаях "Я-высказывание" уместно и эффективно? В каких – нет?

Может ли "Я-высказывание" обидеть человека?

Не противоречит ли "Я-высказывание" правилам хорошего тона?



В чем разница между высказыванием чувств и высказыванием мыслей и оценок?

Почему человеку труднее говорить о своих чувствах, чем об оценках или мыслях? Что эффективнее в общении с подростками: первое или второе?

”Я-высказывание“ – кому оно нужно больше: замещающему родителю или воспитаннику?

Как надо реагировать на ”Я-высказывание“ воспитанника?

Как быть, если ”Я-высказывание“ не дает ожидаемого эффекта и конфликт остается?

Упражнение ”Разыгрывание ситуации“

Цель: отработка методов конструктивного взаимодействия.

Представьте ситуацию: ”Вы стоите в автобусе. Свободных мест нет. Рядом с вами стоит пожилой человек, на сиденье сидит юноша 14 лет”. Предложите свой вариант того, как попросить юношу встать, позволяя ему при этом ”сохранить лицо“. Кто будет играть роль юноши?“

Участник, исполняющий роль юноши, садится на стул в центре круга. Каждый участник по очереди подходит к нему и просит. ”Юноша“ волен встать только тогда, когда ему действительно этого захочется. В конце упражнения все участники обмениваются чувствами. В итоге группа и каждый участник подбирают свои формы искренней просьбы (Подсказка: в такой просьбе не должно быть указаний на долженствование, не может быть скрытых упреков и указаний на социальный статус того, к кому обращаются).

Сейчас Вы выбирали наиболее приемлемые и эффективные варианты просьб. Вы видели, что лучшие других действуют искренность, мягкость (не давящий стиль), интимность (разговор не для свидетелей). Эти же принципы помогают успешно просить и получать внимание в те минуты, когда оно нам необходимо. Что делать, если Вы получите отказ? Уважать это решение. Спокойное отношение к отказу часто воспитывает лучшие любых нотаций.

Рефлексия.

Все участники высказываются о том, что они получили на этом занятии, какие чувства испытывали и какие вопросы остались для них неразрешенными.

Упражнение "Как строить Я-высказывания"

Цель: отработка методов взаимодействия в рамках гуманистического подхода.

Прочтите описание каждой ситуации, ознакомьтесь с содержанием вербального общения родителя – "Ты-сообщение" (2-я колонка). Напишите в третьей колонке высказывание типа "Я-сообщение". После завершения работы, мы зачитаем Ваши решения и озвучим правильные варианты решения, которые представлены в ключе.

"Я –высказывание" имеет следующую структуру:

1. **Событие:** "Когда..." (описание нежелательной ситуации)
2. **Ваша реакция:** "Я чувствую..." (описание ваших чувств)
3. **Предпочетаемый исход:** "Мне хотелось бы..." (описание желательного варианта)
4. **Причина:** "Потому что..." (объяснение причин, по которым вы предложили этот вариант).

Например: "Мне не нравится, что ты оставляешь на столе беспорядок, потому что меня это раздражает. Убери, пожалуйста, за собой".

Полезное высказывание: "Для меня важно, чтобы в доме было чисто. Я огорчаюсь, когда ты оставляешь учебники на столе и свои вещи разбросанными. Убери за собой, пожалуйста".

Задание: придумать самостоятельно несколько примеров как ты-сообщение можно перевести в Я-высказывание на основании ситуации.

Ситуация	Ты-сообщение	Я-сообщение
1. Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец в напряжении.	Ты не должен мешать людям, когда они заняты.	
2. Мать пылесосит, ребенок вытаскивает вилку из розетки, мешает. Мать торопится скорее закончить работу.	Ты – непослушный ребенок! Вечно ты мешаешься под ногами!	
3. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Посмотри, какой ты грязный, ты до сих пор так и не стал взрослым.	



	Так ведут себя только маленькие.	
4.Ребенок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Родители хотят поговорить наедине, ребенок шалит, слоняется, мешает им разговаривать.	Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам уже надоел! Хватит нам мешать!	
5.Ребенок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он не убирает свою комнату как должен. Уборка комнаты – это его обязанность, по поводу которой существует договоренность с родителями.	Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так невнимателен к людям и не выполняешь свои обязанности!	

Правильные варианты решения

Ситуация	Ты—сообщение	Я-сообщение
1.Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец в напряжении.	Ты не должен мешать людям, когда они заняты.	Я вижу ты хочешь поиграть. Но я не могу одновременно читать и играть. Я раздражаюсь, когда после работы не могу немного отдохнуть, отвлечься. Давай минут через 30 я с тобой поиграю. Отдохну и поиграю.
2.Мать пылесосит, ребенок вытаскивает вилку из розетки, мешает. Мать торопится скорее закончить работу.	Ты – не послушный ребенок! Вечно ты мешаешься под ногами!	Я очень спешу и меня очень злит, что каждую минуту должна бросать работу и опять включать вилку в розетку. Я не люблю играть, пока не закончу работу. Сейчас я не





		воспринимаю это как игру – это баловство.
3.Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Посмотри, какой ты грязный, ты до сих пор так и не стал взрослым. Так ведут себя только маленькие.	Я не могу обедать, когда грязные руки. У меня даже аппетит пропадает. Сходи, помой, мы тебя обязательно подождем, без тебя не сядем.
4.Ребенок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Родители хотят поговорить наедине, ребенок шалит, слоняется, мешает им разговаривать.	Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам уже надоел! Хватит нам мешать!	Мы с мамой хотим обсудить важный вопрос отдельно, без тебя – эта тема для взрослых людей. И к тому же тебе давно пора спать. Ты нам очень поможешь, если пойдешь сам ляжешь, как взрослый, мы придем тебя поцелуем перед сном – завтра расскажем, как мы поговорили.
5.Ребенок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он не убирает свою комнату как должен. Уборка комнаты – это его обязанность, по поводу которой существует договоренность с родителями.	Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так не внимателен к людям и не выполняешь свои обязанности!	Мне не приятно делать что-то для тебя, когда ты сам не выполняешь свои обязательства. Я чувствую себя обманутой. В этом случае я тоже могу тебя расстроить и не выполнить твою просьбу.

Упражнение "Зато"

Цель: отработка методов конструктивного общения, умение видеть положительные стороны семьи.

Участники группы вслепую достают фразы, ведущий просит их продолжить:



мой воспитанник ревнует меня к другим детям в семье...

мой воспитанник меня не слушается, не признает мой авторитет...

мой воспитанник не желает учиться, выполнять домашние задания...

мой воспитанник стал скрытным...

мой воспитанник отказывается выполнять домашние обязанности, возложенные на него...

мой воспитанник не следует устоявшимся правилам и традициям нашей семьи...

иногда мне бывает стыдно за поведение своего воспитанника...

Упражнение "Как строить Я-высказывания" (продолжение)

Цель: отработка методов конструктивного взаимодействия.

Задание: придумать самостоятельно несколько примеров как "Ты-высказывание" можно перевести в "Я-высказывание".

Ты-высказывание	Я-высказывание
Это просто твой эгоизм!	
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
Вы меня недооцениваете!	
Вы меняете расписание, как вам вздумается, вы относитесь ко всем без должного уважения!	
У вас семь пятниц на неделе –вы не умеете ничего планировать! Это возмутительно!	
Вы вечно все сваливаете на меня! Я устаю, а вам все равно!	
Это твоя неаккуратность!	
Вы не хотите пойти мне на встречу!	

Правильные варианты решения

Ты-высказывание	Я-высказывание
Это просто твой эгоизм!	Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?
Ты не в состоянии понять другого человека!	В последнее время я чувствую мало поддержки с твоей стороны. Мне одиноко и грустно без твоего понимания.

Тебе все равно, что я думаю!	Я заметила, что последнее время мы перестали обмениваться мыслями. С чем это связано?
Вы меня недооцениваете!	Когда совсем не меняется оценка моего труда, мне обидно, так как последнее время я стараюсь изо всех сил, и мне хотелось бы иногда от вас узнавать, в чем сейчас мои результаты лучше, чем раньше.
Вы меняете расписание, как вам вздумается, вы относитесь ко всем без должного уважения!	Когда график неожиданно меняется, я становлюсь дезорганизованным; я хотел бы, чтобы мне сообщали о таких переменах сразу же, как только они происходят.
У вас семь пятниц на неделе – вы не умеете ничего планировать! Это возмутительно!	Когда мне говорят об изменении планов, у меня складывается впечатление, будто мое мнение безразлично; мне хотелось бы знать об изменениях до того, как решение будет принято.
Вы вечно все сваливаете на меня! Я устаю, а вам все равно!	Когда мне кажется, что я делаю больше по дому, чем остальные, я чувствую себя раздраженным – мне хотелось бы договориться о разделении труда так, чтобы это устраивало всех.
Это твоя неаккуратность!	Я последнее время заметила, что в комнате стало неуютно, грязно. С чем это связано?
Вы не хотите пойти мне на встречу!	Когда обстоятельства складываются, так, что учитывается только ваше мнение, мне обидно. Мне хотелось, чтобы иногда учитывалось и мое мнение.

Упражнение "Слепое слушание"

Цель: продемонстрировать участникам группы неэффективность передачи информации без обратной связи.

Ресурсы: коробок спичек.

Упражнение выполняется в парах. Одна или две пары выполняют упражнение, остальные наблюдают. Члены пары садятся за стол так, чтобы не видеть рук друг друга (за преградой или спиной друг к другу). Каждому члену пары дается по 7 спичек, одному из них ведущий составляет из 7 спичек фигуру. Задача этого члена пары объяснить другому, как лежат спички, чтобы тот смог выложить из своих спичек точно такую же фигуру. Запрещается



смотреть на то, что делает партнер и задавать друг другу какие-либо вопросы. Затем преграда снимается, сравниваются результат и образец.

Рефлексия.

Участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе выполнения упражнения.

Упражнение ”Тыр-тыр – пулемет“

Цель: повысить эмоциональный тонус группы.

Участникам необходимо громко, хором произнести детский стишок времен первой половины двадцатого века, сопровождая каждую строчку определенными движениями. Произносить нужно по слогам:

ТЫР-ТЫР, ПУ-ЛЕ-МЕТ (сжатые кулаки выставить вперед, в такт стихам ”строчить“ из воображаемого пулемета),

ВЫ-ШЕ КРЫ-ШИ СА-МО-ЛЕТ (руки прямые, в стороны, вращать вперед, изображая ”кукурузник“).

БАЦ! АР-ТИЛ-ЛЕ-РИ-Я (удар с размаху кулаком по собственной ладони)!

СКА-ЧЕТ КА-ВА-ЛЕ-РИ-Я (прыгать на месте, при этом повернуться вокруг своей оси и махать воображаемой саблей)!

Первый раз ведущий инсценирует стишок сам, за тем повторяет его с участниками. Можно повторить несколько раз подряд, ускоряя темп.

Занятие 5. "Учимся решать конфликты"

Цель: отработка и закрепление навыков конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"

Цель: отработать умения и навыки сглаживания конфликтов.

Ведущий рассказывает о важности умения быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем следует попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий играет миротворца, арбитра. Затем каждая тройка демонстрирует конфликтную ситуацию и ее разрешение (или неразрешение).

Рефлексия:

Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

Какие, на Ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

Как следовало вести себя тем участникам, которым не удалось сгладить конфликт?

Игра "Катастрофа в пустыне"

Цель: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать "шелуху", видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи всеми участниками (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет на какое-то время "отключить" механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).



Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

С этого момента все Вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но Ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от Вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета Вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для Вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для Вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение 15 минут.

Список предметов:

Охотничий нож.

Карманный фонарь.

Летная карта окрестностей.

Полиэтиленовый плащ.

Магнитный компас.

Переносная газовая плита с баллоном.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Паращют красно-белого цвета.

Пачка соли.

Полтора литра воды на каждого.

Определитель съедобных животных и растений.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Легкое полупальто на каждого.

Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение 10 минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов).





Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее 13 минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: "Удовлетворены ли Вы лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему".

Рефлексия. (осмысление процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности).

Возникшая рефлексия в результате дискуссии подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа.

Что вызвало Вашу удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-вашему, в верном направлении продвигалась Ваша дискуссия или нет?

Была ли выработана общая стратегия спасения? Что Вам помешало принять активное участие в обсуждении? Вы не согласны с принятым решением? Почему Вам не удалось отстоять свое мнение?

Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

Какие способы поведения оказались наименее результативными?

Какие способы поведения мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе





обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и так далее.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о ”правильном“ ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Варианты ответов:

1) ”Ждать спасателей“ (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

Полтора литра воды на каждого. В пустыне вода необходима для утоления жажды.

Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.

Парашют красно-белого цвета. Средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.





Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

Пачка соли. Значимости практически не имеет.

2) Вариант "Двигаться к людям". Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

Полтора литра воды на каждого.

Пачка соли.

Магнитный компас.

Летная карта окрестностей.

Легкое полупальто на каждого.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Карманный фонарь.

Полиэтиленовый плащ.

Охотничий нож.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Карманное зеркало.

Определитель съедобных животных и растений.

Паращют красно-белого цвета.

Переносная газовая плита с баллоном.

Упражнение на завершение занятия "Аплодисменты"

Цель: разрядка участников, расслабление, создание атмосферы принятия.

Представьте, что чувствует артист после концерта, слушая аплодисменты! Быть может он воспринимает их всей душой и испытывает очень приятное волнение. У нас сложилась замечательная команда и каждый из Вас заслуживает аплодисментов.



Я хочу предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат совсем тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий подходит к одному из участников, называет его имя, приветствует аплодисментами, начиная тихонько хлопать в ладоши. Далее уже этот участник, которому аплодирует ведущий выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д.

Таким образом овации становятся все громче и громче. Нарастает напряжение среди тех, кому еще не аплодировали, поэтому последнему играющему следует адресовать такие слова: "А самые бурные аплодисменты достаются..."



Занятие 6. "Познавай себя – помогай другим"

Цель: подведение итогов по курсу занятий с замещающими родителями "Геометрия эффективного взаимодействия"

Игра "Воображариум"

Цель: закрепить полученные знания, профилактика эмоционального выгорания.

Ресурсы: настольная игра "воображариум" или игровое поле, фишки разных цветов по количеству участников, жетоны с номерами по цвету фишек (кубик), ассоциативные карты с различными изображениями.

Перед вами чудесная игра в ассоциации, которая позволяет открыть тайны и секреты вашего воображения.

Ведущий кладет игровое поле в центр стола, так чтобы всем участникам было удобно передвигать фишки по полю; перетасовывает колоду с карточками, раздает каждому игроку по 6 карт, остальные кладет рубашкой вверх возле игрового поля; раздает фишки каждому участнику определенного цвета; раздайте каждому участнику жетоны соответствующего цвета.

Участники определяют самостоятельно, кто будет ходить первым (например, кто первый скажет – "Луна").

Первый участник смотрит в свои карточки (другим карты показывать нельзя), выбирает одну и озвучивает ассоциацию, которая вызывает эта карточка в его воображении. Ассоциация не должна быть слишком очевидной, но и завуалированной тоже.

Далее он выкладывает свою карточку рубашкой вверх, остальные участники выбрали из своих карточек нечто похожее на его ассоциацию и тоже выкладывают их рубашкой вверх.

Далее ведущий (положивший первую карту) перемешивает все выложенные карты и переворачивает их лицевой стороной. Каждый знает свою карту, но никто не знает, что выложили ведущий и другие участники.

Ведущий условно номерует карты и предлагает выбрать номер правильной карты по мнению каждого участника.



Задача участников – определить карту ведущего. Например, первый участник выбрал карточку с изображением рыбы и у него она ассоциируется с отпуском.

Каждый участник выкладывает рубашкой вверх жетон с номером карты, которую, как ему кажется, выложил ведущий.

Далее игроки озвучивают свои карточки. Те участники, которые угадали карту ведущего, передвигают фишки на игровом поле на количество шагов, соответствующие номеру правильной карты.

Далее перевернутые карточки складываются в колоду сброса, каждый игрок тянет из общей колоды по новой карточке взамен использованной, а ход передается следующему игроку по очереди. Этот участник также выбирает карточку и называет её ассоциацию.

Участники выбрали из своих карточек нечто похожее на его ассоциацию, выложили рубашкой вверх. Ведущий перемешал карточки, перевернул их лицевой стороной, дал нумерацию, и все точно так же голосуют.

Рефлексия: Участники обсуждают трудности, которые они испытывали в ходе выполнения игры.

Открытый диалог ”Проблемы связанные с социальной адаптацией и защитой прав воспитанников“

Цель: повышение уровня компетенции для создания условий успешной социальной адаптации воспитанников замещающих семей в обществе.

Ведущий предлагает рассмотреть проблемные ситуации, с которыми замещающие родители могут столкнуться в процессе воспитания детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей. Участники группы предлагают варианты решений, обсуждают трудности, которые могут возникнуть в ходе решения данных ситуаций, коллективно выбирают наиболее приемлемые способы разрешения трудностей.

Пример проблемной ситуации:

В приемной семье г. Витебска воспитывается Иванов Иван Иванович, 28.07.2006 года рождения, который обучается в 9 классе средней школы. Ребенок зарегистрирован по месту жительства приемного родителя.

У приемного родителя имеются следующие документы:

свидетельство о рождении;

паспорт;

свидетельство о смерти отца;



решение суда об отобрании Иванова И.И. у матери без лишения родительских прав в связи с наличием заболевания, при котором родители не могут выполнять родительские обязанности;

решение о закреплении жилого помещения в г. Полоцке, собственником которого является мать;

справка о месте жительства и составе семьи по адресу закрепленного жилого помещения в г. Полоцке, где указано, что в жилом помещении общей площадью 52 кв.м. зарегистрированы: мать ребенка, бабушка ребенка, несовершеннолетний брат Иванова И.И.;

справка о состоянии здоровья;

сведения об отсутствии имущества, подлежащего описи.

Вопросы к проблемной ситуации:

Какой статус у воспитанника?

Каких документов воспитанника не хватает?

Какие действия необходимо предпринять приемному родителю для защиты прав и законных интересов воспитанника?

Какие документы необходимо собрать для поступления воспитанника после 9 класса?

Участникам предоставляется возможность задать вопросы о проблемах, с которыми они столкнулись в ходе сопровождения своих воспитанников. Варианты решений разрабатываются в ходе открытого диалога.

Упражнение "Подарки"

Цель: создать условия для развития индивидуальных ресурсов и повысить уровень взаимодействия участников группы.

Ведущие предлагают в завершении занятия подарить подарки всем участникам. Для этого каждому замещающему родителю раздают заранее заготовленный комплект именных листков по количеству участников группы. Предлагают написать пожелания всем участникам на именных листках, включая самого себя. Далее участники обмениваются "подарками". Например: "Люда, я дарю тебе спокойствие" или "Вера, прими в подарок смелость в решении проблем". После получения и изучения "подарков" члены группы обмениваются впечатлениями.

Ведущие благодарят всех за работу в группе и дарят заранее подготовленные конверты с пожеланиями каждому участнику.

Подведение итогов тренинга.

Обратная связь.

ИСТОЧНИКИ

1. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академияразвития, 2001.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб. Издательство "Речь", 2006.
4. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство "Речь", 2002.
5. Осухова. Н. Психологическое сопровождение семьи личности в кризисной ситуации. // Школьный психолог № 31, 2001.
6. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Ярославль. 2001.
7. Гарченко, И.Е. Проект программы "Семья" / И.Е. Гарченко. // Сацьяльна-педагогічна работа. – 2005. – №9. – С. 30-35.
8. Гуревич, П.С. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. / П.С. Гуревич. – Люберцы: Юрайт. – 2016 – 479 с.
9. Дорохина, О. Мы все – одна семья? / О. Дорохина // Родина. – 2006. – № 8. – С.20-24.
10. Ефимова, Н. Моя семья: программа для родителей / Н. Ефимова // Школьный психолог. – 2006. – № 5. – С. 18-25.
11. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: Учебник / А.И.Кравченко. – М.: ИнфраМ, 2017. – 204 с.
12. Кучмаева, О.В. Мониторинг воспитательного потенциала семьи / О.В. Кучмаева, Е.А. Марыганова, О.Л. Петрякова // Педагогика. – 2008. – № 3. – С. 53-59.
13. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Москва: Творческий центр Сфера; Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 189 с.
14. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – СПб.: ООО Издательство "Речь". – 2005. – 150 с.
15. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 320 с.
17. Окулич, Н.А. Как стать успешным родителем: учеб. пособие / Н.А. Окулич; под ред. М.П. Осиповой. – Минск: ИВЦ Минфина, 2015. – 192с.

Упражнение "Мой остров"

"Хочу сделать
свою семейную
жизнь ярче"

"Хочу
расслабиться и
вырваться из
быта"

"Хочу узнать
рецепты
счастливой
семейной жизни"

"Хочу стать
более
эффективным
родителем"

"Хочу найти
место для
возможности
высказаться"

"Ищу
возможность
интересного
общения"



”Устала от
семейных
проблем“





Упражнение "Объяснялки"

Обман

Подарок

Каприз

Друг

Семья

Лень

Воспитание





Наказание

Скука

Забота

Помощь



Приложение 3

Упражнение "Записка для вас..."

радость

удивление

страх

страдание

стыд

гнев

обида

отвращение

вина

презрение





грусть

отчаяние

удовольствие

разочарование

восторг

ревность

уверенность

жалость

симпатия

зависть





мечть

любопытство

безразличие

изумление

отчаянье

блаженство

тревога

нежность

горе

любовь



Упражнение "Маша и медведи"

Опросник

№	Вопрос	Правда?
1	Маша была девочкой	
2	Маша постучал в дверь перед входом в дом	
3	На завтрак в доме Медведей была каша	
4	Каша Медведя (папы) была горячей	
5	Было три медведя	
6	Маша съела полную тарелку каши	
7	Маша сломала детский стул Медвежонка	
8	В гостиной было три стула	
9	Маша поднялась в спальню	
10	Постель Медведицы была слишком мягкой	
11	Увидев Медведей Маша испугалась	
12	Маша убежала в лес	

Упражнение "Как строить Я-высказывания"

Ситуация	Ты-сообщение	Я-сообщение
1. Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец в напряжении.	Ты не должен мешать людям, когда они заняты.	
2. Мать пылесосит, ребенок вытаскивает вилку из розетки, мешает. Мать торопится скорее закончить работу.	Ты – непослушный ребенок! Вечно ты мешаешься под ногами!	
3. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Посмотри, какой ты грязный, ты до сих пор так и не стал взрослым. Так ведут себя только маленькие.	
4. Ребенок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Родители хотят поговорить наедине, ребенок шалит, слоняется, мешает им разговаривать.	Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам уже надоел! Хватит нам мешать!	
5. Ребенок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он не убирает свою комнату как должен. Уборка комнаты – это его обязанность, по поводу которой существует договоренность с родителями.	Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так невнимателен к людям и не выполняешь свои обязанности!	



Ты-высказывание	Я-высказывание
Это просто твой эгоизм!	
Ты не в состоянии понять другого человека!	
Тебе все равно, что я думаю!	
Вы меня недооцениваете!	
Вы меняете расписание, как вам вздумается, вы относитесь ко всем без должного уважения!	
У вас семь пятниц на неделе –вы не умеете ничего планировать! Это возмутительно!	
Вы вечно все сваливаете на меня! Я устаю, а вам все равно!	
Это твоя неаккуратность!	
Вы не хотите пойти мне на встречу!	



Игра "Катастрофа в пустыне"

Список предметов:

Охотничий нож.
Карманный фонарь.
Летная карта окрестностей.
Полиэтиленовый плащ.
Магнитный компас.
Переносная газовая плита с баллоном.
Охотничье ружье с боеприпасами.
Парашют красно-белого цвета.
Пачка соли.
Полтора литра воды на каждого.
Определитель съедобных животных и растений.
Солнечные очки на каждого.
Литр водки на всех.
Легкое полупальто на каждого.
Карманное зеркало.



Адрес сайта:
<https://vitoblspc.by>

Адрес электронной почты:
spc@vituo.by

Адрес: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6

