

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

**Программа по формированию ответственного родительства  
"Школа любящих родителей"**

**Составители:** аналитики отделения  
методической и консультативной помощи

Омск 2024 г.

## Пояснительная записка

Семья является базисной основой первичной социализации личности. Именно в семье начинается процесс усвоения ребенком общественных норм и культурных ценностей. Социологическими исследованиями выявлено, что влияние семьи на ребенка сильнее, чем влияние школы, улицы, средств массовой информации. Следовательно, от социального климата в современной семье, духовного и физического становления в ней, в наибольшей степени зависит успешность процессов развития и социализации ребенка. Дети могут развить свой личностный потенциал, только если они воспитываются в безопасной среде, окруженные любовью и заботой родных и близких.

Системой отношений в семье, обеспечивающей условия для безопасной жизнедеятельности ребенка, является *ответственное родительство*. Что же это такое? Следует исходить из того, ответственный родитель – это не то же самое, что родитель добрый или заботливый. Понятие "добрый" характеризует эмоциональную сторону отношения с ребенком. В категорию заботливых родителей входят, как правило, те, кто уделяет ребенку повышенное внимание, следит за его здоровьем, за тем, чтобы ребенок "был не хуже других", но при этом недостаточно занимается развитием его характера, духовной жизни.

Ответственное родительство – это, прежде всего, сбалансированность разных сторон воспитания, высокая степень доверия в отношениях с ребенком, способность и желание поддерживать его материально, но не в ущерб его образованности, развития его личностных качеств. Необходимо принимать во внимание тот факт, что ответственное родительство – это не состояние, а процесс или, если быть более точным, сумма процессов, протекающих в разных измерениях. Ключевыми измерениями ответственного родительства являются следующие:

- 1) *коммуникативное* – регулярное общение с ребенком;
- 2) *эмоциональное* – эмоциональная поддержка, сопереживание ребенку;
- 3) *нормативное* – привитие социальных норм и правил;
- 4) *экономическое* – необходимое материальное обеспечение ребенка;
- 5) *охранительное* – сохранение и укрепление здоровья ребенка и самой его жизни;
- 6) *духовное* – привитие базовых жизненных ценностей – жизнь, здоровье, культура страны, общества и другие.

По мнению специалистов, ответственное родительство состоит из двух аспектов: зрелость человека и выполнение определенных функций. Зрелость предполагает достижение жизненного статуса – получение образования, наличие работы, определенный уровень материальной обеспеченности. Необходимыми функциями родителя являются функции, связанные с удовлетворением физиологических, материальных потребностей ребенка (питание, одежда, жилищные условия). Это базовый уровень. Но следует

подчеркнуть, что создание благоприятных материальных условий для воспитания ребенка является необходимой, но недостаточной характеристикой ответственного родительства. Ребенка недостаточно просто одевать, кормить. Важно проводить с ним время, разговаривать, разбираться в каких-то его проблемах, находиться с ним в его, так называемой психической реальности. Это главное. Должно быть какое-то равновесие между материальным, педагогическим и психологическим действием на ребенка.

Множество социальных исследований посвящено вопросам семейного воспитания. Целый ряд авторов, учёных – культурологов, социологов, психологов, педагогов изучали семейные проблемы – это В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Л.С. Алексеева, И.А. Андреев и др., а также современники – О.В. Степанов, Н.И. Рогов, Е.Ю. Гончарова, И.Н. Алексеенко. Эти авторы с различных точек зрения изучили все стороны семейного воспитания. Они пишут об ответственности родителей, о роли семьи в воспитании, о взаимоотношениях между членами семьи, о возрастных особенностях, о методах воспитания, о типичных ошибках воспитания.

Ответственное родительство складывается в результате постоянного взаимодействия, коммуникации между родителями и ребенком. При этом, чтобы подобное взаимодействие приводило к формированию действительно ответственного родительства, родители должны руководствоваться в первую очередь не своими собственными интересами, желаниями или потребностями, а интересами и потребностями самого ребенка как личности. В связи с этим ответственное родительство подразумевает наличие такого важного качества, как понимание интересов ребенка. Иначе говоря, ответственные родители – это родители, обладающие особой *родительской компетенцией*, то есть пониманием того, что на данном возрастном этапе или в данной жизненной ситуации нужно ребенку. Отсутствие же родительской компетенции может приводить к совершению безответственных поступков даже со стороны любящих и лично состоявшихся родителей.

Дефекты семейного воспитания, родительская некомпетентность в выборе воспитательных средств, порождают массу проблем в поведении детей, их развитии, образе жизни. Современный ритм жизни, занятость родителей и как следствие их эмоциональное выгорание, т.е. состояние эмоционального, умственного и физического истощения, существенно искажают характер детско-родительских отношений. Это проявляется в исчезновении совместных форм деятельности, в дефиците теплоты и внимательного отношения друг к другу, не знание родителями эмоциональных потребностей своих детей, что часто приводит к формированию у ребенка неадекватной самооценки, неуверенности в своих силах, отрицательных форм самоутверждения, а в крайних случаях выражается в педагогической запущенности и задержках психического развития. Нарушенная система семейных отношений формирует такую группу проблем, как: детский

суицид, бегство из дома, уход в религиозные секты, неформальные асоциальные объединения, агрессивное и жестокое поведение.

Одним из показателей ответственного родительства является способность конструктивно решать проблемы. Столкнувшись с трудной жизненной ситуацией, родители должны справиться с ней самостоятельно, либо обратиться за помощью к профессионалам, пока кризис не перешел в хроническую форму. Однако обращение к профессиональной помощи не столь распространено в нашей стране. В ситуации ненормативного кризиса родители либо решают возникшие проблемы самостоятельно, прибегают к помощи родственников, друзей, либо, если ситуацию изменить не удалось, уклоняются от решения проблемы. В последнем случае возможны как конструктивные формы поведения (например, сосредоточение большего внимания на работе), так и деструктивные (улучшение состояния с помощью лекарственных средств, алкоголя, наркотиков). При этом своевременное и корректное вмешательство специалистов играет решающую роль.

Для того чтобы минимизировать количество ошибок в воспитании, повышать уровень своей информированности и подготовленности, необходимо внедрение программ по просвещению родителей.

Программа по формированию ответственного родительства "Школа любящих родителей" составлена для родителей (законных представителей), опекунов и приемных родителей несовершеннолетних, предусматривает формирование ответственного родительства, тем самым, обеспечивая предпосылки для нормального воспитания и образования ребенка в семье.

Занятия программы направлены на укрепление отношений между родителем и ребенком. В процессе занятий родители становятся более чувствительными к запросам и потребностям своих детей и учатся относиться к ним с пониманием, создавая в доме такую атмосферу, в которой ребенок может чувствовать себя комфортно и безопасно. Основная задача – коррекция взаимоотношений в семье посредством комплексных тренинговых упражнений.

**Цель программы** – повышение родительской компетентности и улучшение детско-родительских отношений.

**Задачи:**

- 1) способствовать повышению обязательств родителей по обеспечению надлежащего уровня обучения и воспитания ребенка;
- 2) корректировать представления о родительских функциях, формировать (накапливать) знания об условиях их выполнения;
- 3) содействовать позитивному развитию внутрисемейных отношений и улучшению детско-родительского стиля взаимоотношений;
- 4) повышать уровень психологического комфорта в семьях и усиливать мотивацию родителей к сохранению и укреплению семейных ценностей.

**Целевая группа:** родители несовершеннолетних. Количественный состав группы – не более 10 человек. На одном из занятий предполагается совместное участие родителей с детьми.

**Кадровое обеспечение:** психолог, специалист по реабилитационной работе, медицинский работник.

**Срок реализации программы:** 1,5 месяца.

**Условия реализации программы:** занятия проводятся на базе Семейного многофункционального центра 1 раз в неделю (6 занятий, из них: 3 занятия по 2 часа, 2 занятия – диагностических (первое и заключительное) – 1 час, совместное занятие родителей с детьми – 1,5 часа). Содержание и структура занятий может варьироваться в зависимости от потребностей родителей.

Для проведения занятий требуется просторный кабинет, в котором можно организовать пространство, переставляя кресла пуф, стулья и столы, освобождая место для выполнения упражнений, связанных с двигательной активностью.

Программа включает работу досуговой площадки для родителей и детей. Досуговая площадка является местом совместного времяпровождения семьи, которое способствует гармонизации детско-родительских отношений, закреплению знаний, полученных в процессе участия в программе. Для семей с детьми работают зоны с игровым оборудованием и инвентарем: кабинет гимнастических упражнений и подвижных игр (скакалки, мячи, обручи и прочее), кабинет настольных игр и конструкторов, интерактивный кабинет (игровой ландшафтный стол, интерактивный пол, интерактивная песочница). Досуговую площадку родители с детьми могут посещать в удобное для них время в течение периода участия в программе (1,5 месяца).

С целью восстановления при переутомлении, истощении нервной, эмоциональной системы, синдроме хронической усталости родители имеют возможность пройти курс массажа (количество сеансов определяется индивидуально) на биоэнергомассажере (БЭМ).

В рамках программы предполагается разработка и распространение информационных буклетов и памяток для родителей.

**Принципы реализации программы:**

1) *Принцип своевременности* предусматривает раннее выявление семейного неблагополучия, трудных жизненных ситуаций, в которых оказались семьи с детьми. Реализация этого принципа дает возможность предотвратить "скатывание" семьи к критической границе.

2) *Принцип индивидуального подхода* предполагает учет социальных, психологических особенностей конкретной семьи при выборе форм воздействия, в дальнейшем – взаимодействия.

3) *Принцип стимулирования внутренних ресурсов семьи* – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми, принятие решения обратиться за помощью к специалистам (при необходимости).

**Формы и методы работы:** тренинговые занятия, ролевые игры, упражнения, беседа, групповая дискуссия, видеометод, опрос, досуговая деятельность.

### **Этапы работы над программой:**

**1. Подготовительный.** На данном этапе происходит формирование целевой группы. Критериями набора участников программы являются:

- собственное желание родителей, то есть осознание ими трудностей в воспитании ребенка, желание повысить свою родительскую компетентность (*типовое объявление о наборе в группу приведено в Приложении 4*);

- направление других служб (отдел опеки, ОДН и др.) в связи с зафиксированным семейным неблагополучием;

- нарушение в поведении или эмоциях ребенка.

**2. Основной.** Этап предполагает проведение занятий по запланированным темам, работу досуговой площадки, курс массажа на биоэнергомассажере (БЭМ).

**3. Итоговый.** На данном этапе подводятся итоги работы, проводится оценка достигнутых результатов, определяется необходимость дальнейшей работы. Планируется проведение повторной диагностики с подростками через полгода после реализации программы.

#### **Диагностические методики (Приложение 2)**

*Проводится входящая и итоговая диагностики*

1. Тест "Подростки о родителях" ADOR (автор Е.Шафер, модификация З. Матейчика и П. Ржичана). Воспитательное воздействие родителей глазами ребенка, в частности: позитивный интерес, директивность, враждебность, автономность, непоследовательность.

2. Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варгой, В.В. Столиным представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

3. Анализ семейных взаимоотношений Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ) (опросник для родителей подростков в возрасте от 11 лет). Опросник позволяет определить различные нарушения процесса воспитания, выявить тип неграмотного патологического воспитания и установить некоторые причины этих нарушений.

**Примечание.** В Приложении 3 размещен комплект методик для диагностики семейных и детско-родительских отношений. Психологу, реализующему программу, предлагается выбрать альтернативные диагностические методики на его усмотрение.

**Рекомендации:** прослеживается динамика изменений личности подростков и родителей (проведение повторного тестирования подростков через неделю после прекращения работы с родителями в группе, ежемесячные индивидуальные встречи с участниками группы в течение полугодия (по потребности родителей), проведение повторного тестирования подростков через полгода).

**Ожидаемые результаты:**

- повышение ответственности родителей за воспитание и обучение детей;
- освоение навыков конструктивного взаимодействия в сфере детско-родительских отношений;
- достижение способности к пониманию переживаний, состояний и интересов своего ребенка;
- повышение уровня психологического комфорта в семье и формирование мотивации родителей к сохранению и укреплению семейных ценностей.

**Критерии эффективности** (степень достижения цели будет отслеживаться при использовании диагностических методик):

- степень сознательности в воспитании ребенка;
- уровень психологической комфортности в семье;
- уровень мотивации участников программы для преодоления трудностей в отношении со своим ребенком;
- снижение среднего уровня выраженности признаков "дистанция" и "концентрация" в детско-родительских отношениях;
- степень активности участников программы на занятиях.

### Тематическое планирование программы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Задачи	Форма проведения
1.	Знакомство. Первичная диагностика	1	1	Знакомство и установление контакта ведущего с группой, снятие барьеров, создание атмосферы доверия и сплочения группы	Практическое занятие. Первичная диагностика
2.	Мир детский и мир взрослый	1	2	Осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиций самого ребенка	Практическое занятие

3.	Искусство воспитания	1	2	Знакомство с приемами влияния на своего ребенка; отработка навыков критиковать, хвалить, принимать критику и похвалу	Практическое занятие
4.	Барьеры в общении с ребенком и их преодоление	1	2	Формирование умения отличать "барьеры межличностного общения" от открытости и истинности в выражении чувств. Формирование навыков конструктивного общения, самоконтроля	Практическое занятие
5.	Путь доверия (совместное занятие для родителей с детьми)	1	1,5	Формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу	Практическое занятие
6.	Итоговое занятие для родителей	1	1	Подведение итогов групповой работы; осознание родителями позитивных изменений после посещения занятий; планирование дальнейшей работы с детьми по улучшению взаимоотношений с ними	Практическое занятие. Итоговая диагностика

## **План проведения занятий**

### **Занятие 1. "Знакомство"**

1. Приветствие участников группы. Установление контакта ведущего с группой.
2. Выработка и принятие правил группы.
3. Диагностика участников.
4. Упражнение "Мои ожидания от программы".
5. Подведение итогов.

### **Занятие 2. "Мир детский и мир взрослый"**

1. Разминка "Цветок настроения".
2. Самостоятельная работа с бланком анкеты "Внутренний мир".
3. Упражнение "Да", "Нет", "Может быть".
4. Упражнение "Погружение".
5. Информативный блок.
6. Упражнение "Пойми чувства ребенка".
7. Упражнение "Я – сообщение".
8. Упражнение "Моя юность".
9. Упражнение "Билль о правах".
10. Рефлексия, обратная связь.
11. Домашнее задание.

### **Занятие 3. "Искусство воспитания"**

1. Упражнение "Родитель и ребенок".
2. Информирование: Умелое использование приемов похвалы, поощрения, критики, наказания, требований.
3. Упражнение "Требование".
4. Упражнение "Критика".
5. Упражнение "Несправедливая критика".
6. Упражнение "Мне нравится, что ты...".
7. Упражнение "Подросток".
8. Упражнение "Как поощрить ребенка".
9. Просмотр короткометражного фильма о семейных ценностях "Бумеранг". Обсуждение.
10. Рефлексия, обратная связь.

### **Занятие 4. "Барьеры в общении с ребенком и их преодоление"**

1. Упражнение "Робот".
2. Информационный блок.
3. Упражнение "Распознавание барьеров".
4. Упражнение "Чья проблема больше?".
5. Упражнение "Преодоление барьера "Избегание".
6. Упражнение "Недетские запреты".

7. Упражнение "Поверх барьеров".
8. Упражнение "Отгадай чувство".
9. Упражнение "Слушать чувства".
10. Подведение итогов.

#### **Занятие 5. "Путь доверия"(совместное занятие для родителей с детьми)**

1. Разминка "Цветок настроения".
2. Упражнение "Слепой и поводырь".
3. Упражнение "Ежик".
4. Игра "Родители и дети".
5. Упражнение "Слепое слушание".
6. Упражнение "Похвастайся мамой (папой)".
7. Упражнение "Налаживание взаимоотношений".
8. Подведение итогов.

#### **Занятие 6. Итоговое занятие для родителей**

1. Приветствие.
2. Повторная диагностика.
3. Упражнение "Успех".
4. Упражнение "Переписанная биография".
5. Работа по упражнению "Мои ожидания от программы"(см. Занятие 1 "Знакомство").
6. Подведение итогов. Раздача буклетов и памяток по воспитанию детей.

#### **Список приложений**

1. Конспекты занятий.
2. Диагностические методики.
3. Комплект методик для диагностики семейных и детско-родительских отношений.
4. Типовое объявление о наборе в группу.
5. Буклет "Как понять внутренний мир подростка".
6. Материалы к разработке информационных буклетов, памяток и др.

## Список литературы

1. Арбатская Е.С., Дичина Н.Ю., канд. пед. наук, доцент. Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие. – Ангарск – Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 104 с.
2. Вологжина З.Н. Школа для родителей по теме: "Сохранение психического здоровья детей – задача заботливых взрослых" / Работник социальной службы. – № 5. – 2018. – С. 63-73.
3. Коробкова В.В. Сущность и содержание психолого-педагогической компетентности родителей в современных исследованиях // Педагогическое образование и наука. – 2011. – № 6. – С.101 – 105.
4. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика. – 2009. – 158 с.
5. Макушкина О.М. Личность и профессия: развитие и самосохранение психолога: учебное методическое-пособие. – Уфа, 2017. – 68с.
6. Михайлова Я.Я., Сивак Е.В. Научное родительство? Что волнует родителей и какими источниками информации они пользуются. / Вопросы образования. – № 2. – 2018. – С. 8-25.
7. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319 с.
8. Ответственное родительство. Учебно-методическое пособие по работе с семьей / под редакцией В.А. Барабохиной. СПб.: СПб ГБУ "Городской информационно-методический центр "Семья", 2016. – 188 с.
9. Ответственное родительство: проблемы и пути решения: методические пособие /Под ред. М.В. Логиновой, В.Ю. Смирновой. – Кострома, 2012.
10. Степкина Е.Е. Доклад о результатах деятельности и оценки прав и законных интересов детей на территории Омской области в 2020 году. – Омск, 2021. – 130 с.

**Конспекты занятий**

**Занятие 1. "Знакомство. Первичная диагностика"**

**Задачи:** знакомство и установление контакта ведущего с группой, снятие барьеров, создание атмосферы доверия и сплочения группы.

**Ход занятия**

**1. Приветствие участников группы. Установление контакта ведущего с группой (10 мин).**

Обговариваются условия и режим работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, каким темам они будут посвящены.

**2. Выработка и принятие правил группы (10 мин).**

Участникам группы предлагается придумать и принять правила группы. Правила могут быть такими:

- **правило "здесь и сейчас"**: главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Ничего записывать, ничего зачитывать во время занятий нельзя. Кроме того, во время занятий выйти за дверь нельзя, что бы ни случилось;

- **правило "СТОП"**: каждый имеет право сказать: "У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно". Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы;

- **правило искренности**: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнеру по общению искаженную обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе, так и о других;

**правило не давать советы**: совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во-первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а во-вторых, совет – это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика;

- **правило "Я – высказывания"**: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах;

- **правило запрета на оценку**: оценка поступка есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к "закрытости" членов группы или стремлению поступать исходя из принципов социального стандарта;

- **правило конфиденциальности**: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, – неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе;

- **правило постоянства**: занятия пропускать не рекомендуется.

**3. Индивидуальная диагностика участников программы (20 мин).**

Проводится диагностика с использованием следующих методик:

- Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варгой, В.В. Столиным,
- Анализ семейных взаимоотношений Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ) (опросник для родителей подростков в возрасте от 11 лет).

**4.Упражнение "Мои ожидания от программы"(15 мин).**

Цели: определить индивидуальные запросы участников группы, а затем выработать общегрупповые цели всей работы.

Материалы: листы бумаги форматом А3, для каждого участника А4, фломастеры.

*Инструкция:* "Перед вами лист бумаги, разделенный на четыре части.

1) Вам необходимо в первой части выделить ваши ожидания от занятий программы, во второй части то, что вы ожидаете от группы, в третьей части – ожидания от себя, и в четвертой части – ожидания от ведущего. Вам дается на выполнение 2 минуты.

2) Затем вы объединяетесь в мини группы по три человека и вырабатываете совместные цели, а также оставляете индивидуальные цели, если они не вошли в обобщенные цели. Вам дается 2 минуты".

3) Затем работа проводится со всей группой под руководством ведущего и результаты выносятся на доску.

Анализ упражнения не проводится. Дается установка на то, что к результатам вернемся в конце всей работы и посмотрим эффективность достижения целей, которые перед собой ставили.

*Комментарии для ведущего:* Инструкция дается частями после каждого этапа добавляется следующая часть. Когда работа проводится со всей группой, необходимо уточнять понимание того, что подразумевают участники в определениях, которые выделяют. Опыт показывает, что каждый человек вносит особый свой смысл в то или иное определение.

**5. Подведение итогов(5 мин).**

**Занятие 2. "Мир детский и мир взрослый"**

**Задачи:** осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиций самого ребенка.

**Материалы:** бланки с таблицами, ручки или карандаши, полоски цветной бумаги, ватман.

**Ход занятия**

**1. Разминка "Цветок настроения" (5 мин).**

Это упражнение позволяет увидеть эмоциональный настрой участников и наглядно продемонстрировать целостность группы.

*Материал:* лепестки из цветной бумаги.

*Инструкция:* перед вами на столе лежат разноцветные лепестки. Выберите лепесток, который соответствует по цвету вашему настроению и объясните, почему. Теперь из выбранных лепестков мы составим цветок настроения. Группа выкладывает цветок.

**2. Самостоятельная работа с бланком анкеты "Внутренний мир"(10 мин).**

*Инструкция:* родителям предлагается ответить на ряд вопросов. Ответы заносятся в таблицу. Реальные ответы ребенка родитель получает дома.

*Таблица №1*

Вопрос	Ответы за себя	Ответы за ребенка	Реальный ответ ребенка
• Мое любимое (нелюбимое) животное.			

Почему? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мой любимый (нелюбимый) цвет.</li> </ul> Почему? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Моя любимая книга. Книга, которая мне не нравится.</li> <li>• Доброго волшебника я попросил бы о....., а злого о.....</li> </ul> Почему? <ul style="list-style-type: none"> <li>• В каких животных превратил бы волшебник меня и членов моей семьи. Почему?</li> </ul>			
--	--	--	--

Обмен ответами, обсуждение родителями предполагаемых ответов своего ребенка.

### 3. Упражнение "Да", "Нет", "Может быть" (15 мин).

В разных частях кабинета развешиваются таблички со словами: "Да", "Нет", "Может быть". Ведущий зачитывает утверждения, каждый из участников встает рядом с табличкой, соответствующей его ответу. Затем слово предоставляется каждому желающему высказаться в каждой из образовавшихся групп.

Утверждения вопросы для обсуждения:

- Родители обязаны любить своих детей?

- Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок повторил вашу судьбу?

- Считаете ли Вы, что верно утверждение: "Если плохо говорят о моем ребенке – это плохо говорят обо мне"?

- Мой ребенок имеет право совершать свои ошибки.

- Родители и дети могут быть друзьями?

### 4. "Погружение" (15 мин).

Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для "погружения" используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого "погружения", составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

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

смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека.

Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

### **5. Информативный блок (10 мин).**

Ведущий знакомит сразницей восприятия ТЫ - сообщения и Я - сообщения. Т.е. когда родитель пользуется ТЫ - сообщением, он вешает ярлык на ребенка, лишая его шанса на самовыражение. Я - сообщение предполагает, что ребенок его расценит как элемент общения, без эффекта "красного карандаша". Ведущий рассказывает, что ТЫ - сообщение нарушает коммуникацию, т.к. вызывает у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель. Я - сообщение является более эффективным способом в плане влияния на ребенка и сохраняют благоприятные взаимоотношения ("Мне хотелось бы ...", "Я думаю ...", "Мне кажется ...", "Я злюсь ...", "Я рад ..." и т.д.).

*Информативный блок готовится по усмотрению ведущего. Рассматриваются следующие вопросы:*

- ✓ различия между внутренним миром ребенка и взрослого, между восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением;
- ✓ негативное поведение ребенка как следствие родительского невнимания, детской демонстративности, несостоятельности, стремления утвердиться и др.

### **6. Упражнение "Пойми чувства ребенка" (10 мин).**

*Инструкция:* чтобы понять чувства ребенка, вам необходимо будет встать на его место. Перед вами таблица, в которой вам нужно заполнить графу "чувства ребенка". В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

*Таблица №2*

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка
1. "Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка выбил у меня портфель, и из него все посыпалось". 2. Старший сын – маме: "Ты всегда ее защищаешь, говоришь: "Маленькая, маленькая", – а меня никогда не жалеешь". 3. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): "Ой!!! Моя ча-а-шечка!". 4. (Влетает в дверь): "Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!" 5. "Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!"	

Обсуждение: всегда ли у вас получается учитывать чувства своего ребенка, какие трудности возникают?

### **7. Упражнение "Я - сообщение" (10 мин).**

В предыдущем упражнении мы разобрали ситуацию, когда ребенок переживает, а теперь разберем обратную – когда переживает родитель. Попробуйте сказать о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица.

Используйте "Я-послание", важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете.

Таблица №3

Ситуация	Ваше чувство	Я – сообщение
Вы поздно пришли с работы, а ребенок снова не выполнил домашнее задание		
Вам необходимо сделать определённую работу дома, а ваш ребёнок постоянно отвлекает вас своими разговорами		
Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству		
Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил		
Вы переживаете, как сын напишет контрольную, а он весь вечер играет в компьютерные игры		

**8. Упражнение "Моя юность"(активизация воспоминаний родителей, отнесенных ко времени, когда они были детьми (15 мин)).**

Родители вспоминают случаи из своего личного опыта и записывают на листе бумаги: "Самое радостное событие моего детства" или "Самое грустное событие моего детства". Выполнение упражнения будет успешным, если родителям удастся почувствовать себя такими, какими они были в детстве, ярко и отчетливо ощутить свои детские переживания.

**9. Упражнение "Билль о правах"(15 мин).**

*(Упражнение разработано Лебедевой Е. И. и Ежовым Д. И. для "Тренинга эффективного взаимодействия взрослого и ребенка". Институт тренинга.)*

Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая – родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка, "родители" и "дети" начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.

Если дискуссия затягивается (а обычно она проходит вполне "горячо"), ведущий проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о том, сколько времени отводится на обсуждение каждого пункта, обычно это занимает не более 3-5 минут.

В этой игровой ситуации хорошо моделируются процессы отстаивания детских прав и те состояния, которые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратиться к чувствам участников группы.

*Еще одна рекомендация:* ведущему лучше самому разделить членов группы на "родителей" и "детей", определив в группу "детей", наиболее центрированных на своей родительской позиции взрослых. Необходимо также напомнить "детям", что они должны писать свои права, исходя из своих детских ролей, для этого можно встать на место собственного ребенка или вспомнить себя в детстве. Группа может оговорить, в каком

возрасте будут находиться "дети", которые пишут права, исходя из своих интересов (права шестилетних детей могут значительно отличаться от прав подростков).

#### **10. Рефлексия, обратная связь(10 мин).**

Какие упражнения понравились, какие вызвали затруднение?

#### **11. Домашнее задание(5 мин).**

Заполнение в таблице №1 графы "Реальные ответы ребенка".

### **Занятие 3. "Искусство воспитания"**

**Задачи:** знакомство с приемами влияния на своего ребенка; отработка навыков критиковать, хвалить, принимать критику и похвалу.

#### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение "Родитель и ребенок"(10 мин).**

*Цель* – проработка отдельных аспектов детско-родительских отношений.

Группа разбивается на пары и решает, кто в паре будет "А", а кто – "Б". По команде ведущего на три минуты "А" должна стать чрезвычайно деспотичной матерью, диктующей ребенку, что тот должен делать. Например: "А ну чисти ботинки!", "Не смей со мной пререкаться!" и т.д. "Б" играет роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно, по типу: "Ты всегда права!"; "Я так глуп, что никогда не додумался бы сделать, как ты говоришь!", и т. д. Через три минуты "А" и "Б" меняются ролями, упражнение повторяется.

Обсуждение.

**2. Информирование:** Умелое использование приемов похвалы, поощрения, критики, наказания, требований (*текст формируется по усмотрению ведущего*)(10 мин).

#### **3. Упражнение "Требование"(10 мин).**

*Цель* – тренировка навыка предъявления требований.

Участники разбиваются на пары. Один из участников пары играет роль непослушного ребенка, другой – родителя. В течение пяти минут "родитель" отрабатывает по схеме навык предъявления требования, а "ребенок" пытается возражать и оправдываться. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение. Что было трудно и легко в данном упражнении? Кем больше понравилось быть – ребенком или взрослым? Удалось ли отстаивать свои требования? Какие чувства испытывали при выполнении этого упражнения?

#### **4. Упражнение "Критика"(15 мин).**

*Цель* – тренировка навыков реагирования на критику.

В течение пяти минут участники заполняют на листках бумаги два столбца: "Справедливая критика по отношению ко мне" и "Несправедливая критика по отношению ко мне". Затем разбиваются на пары и обмениваются листочками, после чего в течение 10 минут читают по очереди критические высказывания в адрес напарника, а тот пытается ответить на них в соответствии со схемой.

Обсуждение. Что было трудно и легко в данном упражнении? Удалось ли правильно отвечать на критику? Какие чувства испытывали при выполнении этого упражнения?

#### **5. Упражнение "Несправедливая критика"(10 мин).**

Ведущий бросает мяч поочередно каждому участнику, одновременно высказывая ему какое-нибудь явно несправедливое критическое замечание. Участники по очереди должны бросить мяч обратно ведущему, никак не отвечая на его критику (или пытаясь завуалировать свое отношение к ней).

#### **6. Упражнение "Подросток"(10 мин).**

Среди родителей выбирается один человек, который будет играть роль подростка.

Остальные родители играют различные роли.

*Инструкция:* Каждый, в соответствии со своей ролью, подходит к подростку и произносит свои слова. В результате образуют круг вокруг подростка. Затем они ходят

вокруг подростка и одновременно говорят свои слова (*количество ролей выбрать в соответствии с количеством участников в группе*).

**Мама:** Доча, не забудь разогреть обед и накормить брата!

**Папа:** Оля, принеси, пожалуйста, газеты из почтового ящика!

**Брат:** Ну, помоги же склеить самолёт, у меня ничего не получается.

**Старшая сестра:** Когда пойдёшь из школы, положи мне 100 рублей на телефон, хорошо?

**Бабушка:** А домашнее задание ты уже выполнила?

**Дедушка:** Ольга, помогла бы бабуле вдеть нитку в иголку. Да и заштопала деду рукавицу, не переломилась бы.

**Учитель:** Завтра в школу без родителей не приходи! Жду в кабинете директора в 8.30.

**Повар:** Ну что за ребёнок, опять стакан разлил! Бери тряпку, затирай скорее!

**Уборщица:** Опять носишься как угорелая! Марш в класс! И чтоб больше мне на глаза не попадалась!

**Классный руководитель:** Оля! Ну, как дела? Плакат к новому году нарисовала?

**Продавец:** Девочка, возьми чек. Поторопись, за тобой уже очередь!

**Полицейский:** Ты опять перебегаешь улицу на красный свет? Выпишу родителям штраф!

*Обсуждение: 5 минут* ("Подросток" делится своими впечатлениями. Что он чувствовал? Что хотелось сказать каждому? Что хотелось сделать? Как чувствовали себя окружающие и какие чувства были у "подростка": с тобой кто-то считался? Тебе легко было запомнить и выполнить все поручения? Ты хотел подчиняться? Если ты все это решишь выполнить, останется ли у тебя время на свои желания? Если бы ты мог им ответить, то чтобы ты хотел сказать?)

### **7. Упражнение "Мне нравится, что ты..."(20 мин).**

*Цель:* тренировка навыка говорить комплименты.

Группа садится в один ряд, плечом к плечу, на некотором расстоянии перед группой ставится пустой стул. Одному из участников (например, сидящему первым в ряду) предлагается занять его. Все остальные по очереди должны высказать сидящему на стуле комплимент, начинающийся со слов "Мне нравится, что ты..." или "Мне нравится в тебе...". Когда все выскажутся, место на стуле перед группой занимает следующий. Упражнение продолжается, пока на пустом стуле не побывает каждый.

*Обсуждение.* Что было трудно и легко в данном упражнении? Какие чувства испытывали при выполнении этого упражнения?

### **8. Упражнение "Как поощрить ребенка"(10 мин).**

*Цель:* разработать список поощрений ребенка.

В течение трех минут надо написать на листе бумаги список поощрений своего ребенка, а также придумать еще одно или несколько возможных поощрений. Объединившись в пары, участники в течение трех минут сравнивают свои записи, обсуждают их и вырабатывают общий список. Пары объединяются в четверки и вновь в течение трех минут вырабатывают общий список возможных поощрений. Наконец, группа объединяется в общий круг и происходит окончательное обсуждение и формирование списка возможных поощрений. Поощрения ранжируются, выстраиваясь от простых к значительным. Ведущий записывает получившийся список на доске или листе ватмана.

### **9. Просмотр и обсуждение короткометражного фильма о семейных ценностях "Бумеранг"(20 мин).**

*Ссылка для просмотра фильма:* <https://www.youtube.com/watch?v=63-xofRcnCkR>

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- В первой части фильма показана агрессия, надменность, и т.д. подростка по отношению к матери. Как вы думаете, какие чувства испытывает мать в процессе такого общения?

- Во второй части – какие чувства испытывает подросток?

- Осознает ли мать, что отношение повзрослевшей дочери – это бумеранг?

- Будет ли дочь в будущем вести себя так же со своими детьми?

- Можно ли прервать такой семейный сценарий? Если да, то как?

- Какой можно сделать вывод?

#### **10. Рефлексия, обратная связь (10 мин).**

#### **Занятие 4. "Барьеры в общении с ребенком и их преодоление"**

**Задачи:** формирование умения отличать "барьеры межличностного общения" от открытости и истинности в выражении чувств; формирование навыков конструктивного общения, самоконтроля.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение "Робот" (10 мин).**

*Цель:* разогреть группу для дальнейшего занятия, развитие доверия по отношению к окружающим.

Участницы разбиваются на пары, одна – "робот", другая – "ведущий", "оператор". "Робот" может изменять направление движения, начинать и заканчивать какие-то действия только по команде "ведущего". Задача "ведущего" – заставить "робота" выполнить нужное задание, следя за его безопасностью, чтобы он не сталкивался с другими и не мешал им. Через 5 минут "робот" и "оператор" меняются ролями.

Обсуждение.

##### **2. Информирование по теме (текст формируется по усмотрению ведущего) (10 мин).**

В тот момент, когда мы сами или наш партнер начинаем разговор, у нас существует возможность выбора стиля поведения из множества вариантов. Одни варианты способствуют нашему взаимопониманию, другие его затрудняют. В зависимости от нашего выбора мы можем понять партнера и помочь ему понять нас или же затруднить наше взаимопонимание. От нашего выбора зависят и чувства, которые возникнут между нами, и желание встречаться и разговаривать в будущем. Многие психологи (и в первую очередь *Т. Гордон*) специально анализировали те способы ведения разговора, которые мешают людям понять друг друга, ухудшают их взаимоотношения, вызывают злость, протест и раздражение. Эти способы называют "барьерами общения". Далее мы подробнее поговорим об этих барьерах и о последствиях их использования. Наиболее привычные "барьеры общения":

*Негативные оценки и ярлыки (оскорбления):* Ты несешь абсолютную чушь! Так обращаться со мной нельзя! Это неверно! *Советы:* Я бы тебе не советовал так со мной обращаться. Мой тебе совет – прекрати сейчас же! Не советую тебе меня злить. *Вопросы,* на которые не нужно или невозможно отвечать: Что ты здесь делаешь? Где тебя носило до двух ночи? Кто ты такой вообще? Ты в своем уме? О чем ты сейчас думаешь, когда я с тобой разговариваю?

*Приказы.* Приказ – это всегда насилие в той или иной мере, поскольку желания двух людей полностью совпадают очень и очень редко. Приказ (даже если он абсолютно оправдан и справедлив) всегда вызывает чувство протеста и желание его оспорить. А кто тебя злит? Сама умолкни! Не пойду, хоть режь меня! Ты меня убить хочешь?

*Ложные аргументации.* Партнер по общению (взрослый) боится, что ему откажут, и это опасение приписывает ребенку: Ты никогда ни в чем не идешь мне навстречу! Мать для тебя ничего не значит!

*Поспешные выводы,* которые едва ли будут надежными: Ты ни разу в жизни ничего для меня не сделал(а)! Уборкой в нашем доме занимаюсь только я!

*Склонность экстраполировать единичные факты на всю вселенную* тоже часто становится барьером открытой и честной коммуникации: Он никогда нив чем не уступит!

*Шутки и подтрунивания друг над другом*, которые хороши до тех пор, пока они доставляют удовольствие обоим партнерам по общению. "Ты-высказывания" как попытки навязать свою проблему другому: "ты должен..."; "у тебя ничего не выйдет"; "прекрати сейчас же" и т. д. На самом деле нужно признать наличие проблемы у себя самих. Если выразить свою проблему открыто, в "я-форме", то появляется два существенных преимущества: улучшаются отношения, увеличивается их ясность и прозрачность; у партнера формируется мотивация содействия в решении нашей проблемы.

### **3. Упражнение "Распознавание барьеров"(15 мин).**

*Цель:* развитие навыка распознавания и преодоления барьеров общения. Преобразование "Ты-сообщение" в "Я-сообщение".

*Инструкция:* парам раздаются написанные на бумаге ситуации, в которых представлена определенная эмоциональная проблема и ее решение. Предлагается прокомментировать описанную реакцию, а затем ее переформулировать в терминах открытого выражения чувств и желаний.

*Ситуации:*

1. Муж хмуро ест борщ, приготовленный женой, время от времени отпуская критические замечания. Это ее наконец выводит из себя, и она говорит: "Ты что, целый вечер так и будешь надо мной издеваться? Специально все делаешь, чтобы мне настроение испортить!".

2. Ребенок мешает вам, отвлекая внимание гостей."Ты что, не видишь, что нам это уже надоело – иди в свою комнату и не выходи оттуда, пока мы не закончим".

3. Учитель звонит родителям и сообщает, что сын в классе нецензурно бранится и не слушает замечаний учителя. "Иди-ка сюда и объясни мне, почему я должен краснеть перед учительницей. Ты слышал когда-нибудь, чтобы я или мама так ругались? Где ты этих слов панабрался?".

4. Сын склеил из бумаги клоуна в подарок отцу. Отец сидит у компьютера, сын дергает его за рукав и гордо преподносит клоуна отцу. "Отстань от меня. Сейчас закончу, приду и посмотрю. А пока начинай уборку в своей комнате".

### **4. Упражнение "Чья проблема больше?"(15мин).**

*Цель:* выработка умения объективно оценивать проблемы.

*Инструкция:* 1) "Вспомните, когда у вас возникли разногласия с ребенком. Запишите эту ситуацию на бланке". 2) "Переверните, пожалуйста, листок и запишите на нем, в чем состояла ваша проблема, а в чем – проблема вашего ребенка". 3) "Пожалуйста, определите, чья проблема больше, и обоснуйте ваш выбор группе". Обсуждение с комментариями.

### **5.Упражнение "Преодоление барьера "Избегание"(10 мин).**

Человек избегает источников воздействия, уклоняется от контакта с собеседником. Если уклониться невозможно, то он прилагает все усилия, чтобы не воспринимать сообщение (невнимателен, не слушает, не смотрит на собеседника, использует любой предлог для прекращения разговора). Главное при этом разрешить две взаимосвязанные проблемы:

- 1) привлечь внимание;
- 2) удержать внимание.

*Прием "зрительного контакта".* Ведущий обводит аудиторию взглядом, смотрит пристально на кого-нибудь, выбирает несколько человек в аудитории и кивает. Если мы общаемся с человеком, то смотрим на него.

Не менее важна и проблема поддержания внимания.

*Прием "изоляция"* (когда отводят собеседника в сторону, уединяются, закрывают двери и окна в лекционных аудиториях, делают замечания говорящим).

*Прием "навязывания ритма"* (постоянное изменение характеристик голоса и речи, т.е. говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то выразительно, "с нажимом", то скороговоркой, то нейтрально, говорящий как бы навязывает собеседнику свою последовательность переключения внимания). Этим приемом ликвидируется монотонность звучания.

### **6. Упражнение "Недетские запреты"(15 мин).**

*Инструкция:* Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например, "Не кричи!" – завязывается рот, "Не бегай" – завязываются ноги и т.д. После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например, "Не кричи – говори спокойно".

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда "родители" сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

### **7. Упражнение "Поверх барьеров"(10 мин).**

*Цель:* совершенствование навыка преодоления барьеров общения.

*Инструкция:* "Один из способов разрушения барьеров – не отрицать явно слова партнера, а соглашаться с тем, с чем можно согласиться. Ваша задача – ответить на стимульные фразы так, чтобы все с этим согласилось. Можно обращаться к любому члену группы. Он ответит на ваш "барьер", а затем произнесет свою собственную формулировку, обращаясь к новому члену группы. Демонстрируйте искренний интерес к словам собеседника. Начинайте с согласия – "да", "согласен", "верно", "правильно". Эти слова можно написать на листе ватмана и разместить в аудитории. Используйте и другой способ разрушения барьеров – пересказ своих чувств.

### **8. Упражнение "Отгадай чувство"(10 мин).**

*Цель:* развитие эмпатии, умения невербально выражать чувства и точно опознавать их.

Участники получают по карточке с названием одного из чувств. По очереди один из них старается изобразить без слов, как выглядит человек, испытывающий это чувство. Задача остальных – назвать демонстрируемое чувство. Свое чувство по кругу изображают все участники. В ходе "опознания" чувств они могут назвать как можно больше вариантов.

Обсуждение: Что было легче – изображать или отгадывать чувства? Какие чувства изображать легче – положительные или отрицательные?

### **9. Упражнение. "Слушать чувства"(20 мин).**

*Инструкция:* дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат чувства. Ниже приводятся некоторые типичные детские "сообщения". Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали. Это может быть одно или

несколько чувств – напишите все основные чувства, которые вы слышали в данном сообщении. Сравните полученные результаты с ключом.

<b>Ребенок говорит</b>	<b>Ребенок чувствует</b>
<p>Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Может быть, бросить все это.</p>	<p>а. Поставлен в тупик. б. Разочарован. в. Желание все бросить.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. О, осталось только 10 дней до конца школы.</li> <li>2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!</li> <li>3. Ты будешь со мной рядом, когда я зайду в кабинет к врачу?</li> <li>4. Мне невесело. Я не знаю, что мне делать.</li> <li>5. Я никогда не буду лучше, чем Дима. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.</li> <li>6. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?</li> <li>7. Все дети пошли к морю. Мне не с кем общаться.</li> <li>8. Диме родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше его.</li> <li>9. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.</li> <li>10. Я хочу носить длинные волосы – это ведь мои волосы?</li> <li>11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?</li> <li>12. Почему эта старуха оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.</li> <li>13. Я сам могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.</li> <li>14. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.</li> <li>15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной может случиться.</li> <li>16. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?</li> <li>17. Я хотел бы пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?</li> <li>18. Я больше никогда не буду играть с Н. Она такая... (ругается).</li> <li>19. Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.</li> </ol>	

20. Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, – работать или учиться в колледже?	
--	--

**Оценка результатов:**

**4 балла** – за ответ, совпадающий с ключом;

**2 балла** – за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство);

**0 баллов** – неправильный ответ.

**Подсчитывается общий балл**

61-80 – высокий уровень узнавания чувств;

41-60 – выше среднего;

21-40 – ниже среднего;

0-20 – плохое узнавание.

**Ключ к упражнению "Слушать чувства"**

1. а) радость; б) облегчение.

2. а) гордость; б) удовлетворение (приятно).

3. а) страх, боязнь; б) тревога.

4. а) скука; б) поставлен в тупик.

5. а) неуверенность (неадекватность); б) обескураженность.

6. а) чувство затруднения; б) чувствует свое поражение.

7. а) одиночество; б) покинутость.

8. а) чувство родительской несправедливости; б) компетентность, уверенность в своих силах.

9. а) вина; б) сожаление о своих действиях.

10. а) сопротивление вмешательству родителей.

11. а) сомнение; б) неуверенность.

12. а) злость, ненависть; б) чувство несправедливости.

13. а) чувство компетентности; б) уверенность в своих способностях.

14. а) фрустрация; б) чувство неадекватности.

15. а) боль; б) злость, чувствует, что его не любят.

16. а) разочарование; б) желание все бросить.

17. а) желание пойти; б) боязнь.

18. а) злость, гнев; б) обида.

19. а) одобрение; б) благодарность, радость.

20. а) неуверенность; б) сомнения

**10. Подведение итогов занятия (5).**

**Занятие 5. "Путь доверия"**

**(совместное занятие для родителей с детьми)**

**Задачи:** формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

**Ход занятия**

**1. Разминка "Цветок настроения" (5 мин).**

Это упражнение позволяет увидеть эмоциональный настрой участников и наглядно продемонстрировать целостность группы.

*Материал:* лепестки из цветной бумаги.

*Инструкция:* перед вами на столе лежат разноцветные лепестки. Выберите лепесток, который соответствует по цвету вашему настроению и объясните почему. Теперь из выбранных лепестков мы составим цветок настроения. Группа выкладывает цветок.

## **2. Упражнение "Слепой и поводырь" (15 мин).**

*Цель:* формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников – "слепой", второй – его "поводырь", который должен провести "слепого" через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У "слепого" завязаны глаза. Цель "поводыря" – провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи "слепыми" и "поводырями", было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию?

## **3. Упражнение "Ежик" (10 мин).**

*Цель:* эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт.

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

## **4. Игра "Родители и дети" (10 мин).**

*Цель:* взрослым – попытаться понять чувства и переживания детей, детям – чувства и переживания взрослых.

*Инструкция:* "А сейчас, взмахну волшебной палочкой и поменяю вас местами. Теперь родители превратились в детей, а дети – в родителей. Родители, вы очень любите своего ребенка, хотите, чтобы он вырос хорошим человеком, и поэтому даете ему советы, каким ему следует быть (аккуратным, вежливым, послушным...). Дети в роли родителей (по очереди) начинают давать советы родителям (детям). Обсуждение чувств, возникших во время выполнения упражнения.

## **5. Упражнение "Слепое слушание" (20 мин).**

Родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка.

*Цель* – обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания.

*Инструкция:* каждому из участников в паре раздается по семь спичек. Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-нибудь фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить такую же. Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга. По окончании работы перегородка убирается, а фигуры сравниваются. Затем родитель и ребенок меняются ролями. Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать.

*Обсуждение упражнения:* 1. Сложно ли было объяснять, без помощи рук, как построить фигуру? Почему? 2. Сложно ли было понять со слов партнера, как построить фигуру? Почему?

## **6. Упражнение "Похвастайся мамой (папой)" (10 мин).**

*Цель:* развитие у детей навыков общения, внимания, наблюдательности, умения выражать словами симпатию к другому человеку. Получение родителями информации о самих себе.

*Инструкция:* Участники сидят в кругу. "Всем очень нравится, когда о нем говорят приятно. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться мы будем не собой, а своими родителями. Ведь это так приятно и почетно иметь самых лучших маму и папу.

Посмотрите на своих родителей. Подумайте какие они, что в них хорошего? Что они умеют? Какие хорошие поступки совершали? Чем они могут нравиться? Далее психолог может дать образец подобного "хвастовства".

#### **7. "Налаживание взаимоотношений"(10 мин).**

*Цель* – возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) – большая, надежная, теплая, сильная. Дети – беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: "Я тебя люблю!" Ребенок отвечает: "Я тебя люблю!" – и так по очереди сколько захочется. В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

#### **8. Подведение итогов (10 мин).**

### **Занятие 6. Итоговое занятие для родителей**

**Задачи:** подведение итогов групповой работы; осознание родителями позитивных изменений после посещения занятий; планирование дальнейшей работы с детьми по улучшению взаимоотношений с ними.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие(5 мин).**

##### **2. Повторная диагностика(20 мин).**

Диагностика проводится с использованием методик:

- Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варгой, В.В. Столиным,

-Анализ семейных взаимоотношенийЭ.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис(АСВ) (опросник для родителей подростков в возрасте от 11 лет).

##### **3. Упражнение "Успех"(5 мин).**

*Цель:* формирование оптимизма, укрепление уверенности участников в том, что они способны достичь успеха.

*Инструкция:* "Сядьте поудобнее. Представьте, что вы находитесь в очень большой комнате, сидите в мягком кресле, вокруг вас люди. На сцене стоит человек. Перед ним блестящий предмет, от которого идет свет. Человек говорит об успехе. Послушайте его... Вот он называет ваше имя, говорит, что вы – успешный человек, и вызывает на сцену. Пока вы идете к сцене, все вас поздравляют, похлопывают по плечу, улыбаются вам. Вы проходите этот путь, подходите к сцене, и вам дарят огромный, тяжелый букет роз. Понюхайте эти цветы. Вы рады и счастливы... А сейчас возвращайтесь сюда, в нашу комнату".

##### **4. Упражнение "Переписанная биография"(15 мин).**

За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы составить собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя зрительные, слуховые, осязательные, тактильные ощущения. Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии. Обсуждение.

*Комментарии.* При кажущейся простоте задания его выполнение может быть связано с некоторыми трудностями. Участники, например, могут "соскальзывать" на описание неприятных событий или ощущений, с ними связанных. Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. Тренер может также

*обращаться за помощью в этом к группе. Эти биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями в их жизни.*

**5. Работа по упражнению "Мои ожидания от программы" (из занятия 1 "Знакомство") (10 мин).**

**6. Подведение итогов. Раздача буклетов и памяток по воспитанию детей(5 мин).**

Наша совместная работа подходит к завершению, я хотела бы услышать от вас, что вам больше всего понравилось, с какими чувствами вы сегодня уйдете домой.(Родители высказываются).

1. Понравилась ли работа в тренинге?
2. Что особенно понравилось? Почему?
3. Что не понравилось? Почему?
4. На каком этапе было трудно? Почему?
5. Чему сегодня научились? Что нового приобрели?
6. Что вы чувствуете сейчас?

Всех благодарю за плодотворную работу.

**Тест "Подростки о родителях" ADOR  
(автор Е.Шафер, модифиция З.Матейчика и П.Ржичана)**

Методика "Подростки о родителях" изучает установки родителей, их поведение и методы воспитания так, как их видят дети в подростковом и младшем юношеском возрасте. Первичной основой опросника является опросник "Children's Report of Parental Behavior Inventory", который состоял из 28 шкал по 10 заданий в каждой. Е. Schaefer (автор опросника) рассматривал принятие, опеку и контроль в качестве основных параметров воспитания.

*Принятие* здесь подразумевает безусловно положительное отношение к ребенку, вне зависимости от исходных ожиданий родителей.

*Непринятие* же рассматривается как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, враждебность.

Понятие *психологического контроля* содержит как определенное давление и преднамеренное руководство детьми, так и степень последовательности в осуществлении воспитательных принципов.

В Россию методика пришла из Чехословакии. Здесь в исследовании З.Матейчика и соавторов снова подтвердилось первоначальное представление о том, что воспитательное поведение родителей глазами детей можно описать тремя переменными:

- 1) принятие – эмоциональное отвержение;
- 2) психологический контроль – психологическая автономия;
- 3) скрытый контроль – свободный контроль.

Эта версия и легла в основу создания методики ADOR. Учитывая социокультурные различия, чешские психологи переработали методику. Важным оказалось, прежде всего, сокращение количества шкал, так как факторный анализ на чешской выборке выделил три значимых фактора:

- 1) положительный интерес – враждебность;
- 2) директивность – автономия;
- 3) непоследовательность.

Эти факторы составили пять шкал и стали базой для русскоязычной методики, которую на русской клинической выборке адаптировал коллектив под руководством Л. И. Вассермана. Наряду с использованием в клинической психологической практике методика "Подростки о родителях" использовалась в обширных психологических исследованиях образа жизни подростков. В них методика помогла зафиксировать особенности семейной ситуации подростков.

**Опросник "Подростки о родителях" ADOR  
Е.Шафера в модифиции З.Матейчика и П.Ржичана**

**Инструкция**

Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных ниже положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то в оценочном бланке рядом с номером соответствующего утверждения поставьте Цифру 2. Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то ставьте цифру 1. Если же, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), то - Цифру 0.

Затем подростку предъявляется регистрационный бланк для заполнения отдельно каждого из родителей. Принципиальной разницы между ними нет, единственное, что по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу - в мужском. Бланки заполняются отдельно, т.е. вначале, например, по отношению к матери, затем этот бланк сдается экспериментатору и только после этого выдается бланк для заполнения, в котором будут отражены воспитательные принципы отца. Сам опросник выглядит следующим образом.

**Текст опросника**

Моя мать/мой отец

1. Очень часто улыбается мне.
2. Категорически требует, чтобы я усвоил(а), что могу делать, а что нет.
3. Недостаточно терпелив(а) по отношению ко мне.

4. Когда я ухожу, сам(а) решает, когда я должен (должна) вернуться.
5. Всегда быстро забывает то, что сам(а) говорит или приказывает.
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.
7. Считает, что для меня должно существовать много правил, которые я обязан(а) выполнять.
8. Постоянно на меня кому-то жалуется.
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой - прощает.
11. Очень любит делать что-нибудь вместе.
12. Если поручает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен (должна) делать только ее, пока не закончу.
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал(а).
14. Могу идти куда захочу и не спрашивать у него (нее) разрешения.
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел.
16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня.
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен (должна) быть наказан(а).
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.
19. Если бы мне захотелось, то я мог(ла) бы идти куда захочу каждый вечер.
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, а иногда - нет.
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал(а) то, что мне сказано.
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему (ей) противен.
24. Позволяет мне делать практически все, что мне нравится.
25. Меняет свои решения так, как придет в голову или как ему (ей) будет удобно.
26. Часто хвалит меня за что-либо.
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.
28. Хотел(а) бы, чтобы я стал(а) другим (другой), изменился (изменилась).
29. Позволяет мне самому (самой) выбирать себе дело по душе.
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда - нет.
31. Старается открыто доказать, что любит меня.
32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит "должен" или "нельзя".
35. Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.
36. Считает, что я должен (должна) иметь собственное мнение по каждому вопросу.
37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею.
38. Когда его (ее) чем-то расстрою, не будет со мной говорить, пока я не начну.
39. Всегда легко меня прощает.
40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало.
41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.
42. Постоянно указывает мне, как себя вести.
43. Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит.
44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.
45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым (доброй) и признательным (признательной).
46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил(а).
47. Часто проверяет, все ли я убрал(а), как было велено.
48. Чувствую, что он (она) пренебрегает мною.
49. Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет, он (она) в эти вопросы не вмешивается.
50. Очень тяжело разобраться в его (ее) желаниях и указаниях.

### **Обработка результатов**

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в "Регистрационный лист" (см. ниже) отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма "сырых" баллов (POZ - позитивный интерес, DIR - директивность, NOS - враждебность, AUT - автономность и NED - непоследовательность).

Далее "сырые" баллы переводятся в стандартные в соответствии с таблицами, приведенными в публикации авторов русскоязычной версии теста. Значения стандартных баллов варьируются от 1 до 5 со средним баллом 3.

Если по параметру набрано 1 - 2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4 - 5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем на специальном бланке, приведенном ниже, строятся оценочные профили отношений матери и отца. Именно анализ типов профилей сделали Л. И. Вассерман и его коллеги особенностью клинического анализа результатов тестирования по методике "Подростки о родителях".

БЛАНК РЕГИСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ									
Ф.И.О.									
Возраст									
Дата заполнения									
Моя мать/мой отец									
№ утверж.	Получ. баллы	№ утверж.	Получ. баллы	№ утверж.	Получ. баллы	№ утверж.	Получ. баллы	№ утверж.	Получ. баллы
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
"Сырые баллы" POZ		"Сырые баллы" DIR		"Сырые баллы" HOS		"Сырые баллы" AUT		"Сырые баллы" NED	
Станд. баллы POZ		Станд. баллы DIR		Станд. баллы HOS		Станд. баллы AUT		Станд. баллы NED	

**Обработка данных, полученных по методике "Подростки о родителях" ADOR Е.Шафера в модификации З.Матейчика и П.Ржичана**

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в "оценочный лист" отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов.

К шкале позитивного интереса относятся вопросы 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.

К шкале директивности – 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

К шкале враждебности – 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.

К шкале автономности – 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.

К шкале непоследовательности – 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

**Тест-опросник родительского отношения, разработанный А.Я. Варгой, В.В. Столиным**

Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варгой, В.В. Столиным, представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

### **Структура опросника**

Опросник состоит из 5 шкал.

1. "ПРИНЯТИЕ-ОТВЕРЖЕНИЕ". Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизируют ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. "КООПЕРАЦИЯ" — социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

3. "СИМБИОЗ" — шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так — родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. "АВТОРИТАРНАЯ ГИПЕРСОЦИАЛИЗАЦИЯ" — отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. "МАЛЕНЬКИЙ НЕУДАЧНИК" — отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия. В результате факторизации данных общей выборки испытуемых было получено 4 значимых фактора: "принятие-отвержение", "кооперация", "симбиоз", "авторитарная гиперсоциализация". в экспериментальной и контрольной группах также были получены значимые факторы: — 3 в экспериментальной, 4 — в контрольной и 2 — в подвыборке лиц, обратившихся за психологической помощью, — "маленький неудачник". На основе значимых факторов общей выборки и максимально дискриминативного фактора была построена структура настоящего опросника. Валидность опросника определялась методом известных групп. По Т-критерию вычислялась дискриминативность факторов экспериментальной группы во всех выборках. Из пяти факторов четыре оказались дискриминативными, то есть значимо различали выборки между собой. Таким образом, показано, что предлагаемый опросник действительно учитывает особенности родительского отношения лиц, испытывающих трудности в воспитании детей. Кроме того, была проведена факторизация данных по испытуемым с последующим "Варимакс" вращением значимых факторов. Она показала совпадение априорных и эмпирических групп; в результате факторизации выявилась группа субъективно благополучных родителей (контрольная группа) и подвыборка людей, обратившихся за помощью в психологическую консультацию. Эти данные также подтверждают валидность опросника.

### **Текст опросника**

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.

2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю у ребенка чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, он кажется мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка — эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы к ребенку было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка – сплошная нервозность.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.

53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо делать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

#### **Ключи к опроснику**

**1. Принятие-отвержение:** 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

**2. Образ социальной желательности поведения:** 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

**3. Симбиоз:** 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

**4. Авторитарная гиперсоциализация:** 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

**5. "Маленький неудачник":** 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

#### **Порядок подсчета тестовых баллов**

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ "верно".

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение;
- социальная желательность;
- симбиоз;
- гиперсоциализация;
- инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам = 160.

### **Анализ семейных взаимоотношений Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис ОПРОСНИК АСВ(для родителей подростков в возрасте от 11 лет)**

#### **Инструкция:**

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в "Бланке для ответов". Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с утверждением, то на бланке ответов обведите кружком его номер. Если Вы в общем не согласны – зачеркните номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере в бланке для ответов вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше пяти. Отвечайте так, как вы сами думаете. !!! **На утверждения, выделенные жирным шрифтом, отцы могут не отвечать.**

1. Всё, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) – пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходят ко мне с вопросами. Лучше, чтобы ребенок догадался сам.
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей – уход за собой, поддержание порядка – чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка трудно заставить сделать что-нибудь, что он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушает запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой ребенок стал человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его плохого поступка.
10. Если только возможно, я стараюсь не наказывать ребенка.
11. Когда я в хорошем настроении, я не редко прощаю своему ребенку то, за что в другое время наказала бы.

12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Маленькие дети мне нравятся больше чем те, которые постарше.
14. Если мой ребенок подолгу упрямится и злится, у меня бывает чувство, что я поступила по отношению к нему неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми в общем-то очень утомительное дело.
17. У моего ребенка есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (жена) не мешал(а) бы мне в этом.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) – самое главное для меня в жизни.
22. Часто бывает так, что я не знаю, где пропадает мой сын (дочь).
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она ни стоила.
24. Мой ребенок непонятлив. Легче самому (самой) сделать два раза, чем один раз объяснить.
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: я несколько раз напоминаю сыну (дочери) о необходимости сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам (сама).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает с кем ему (ей) дружить.
29. Дети должны не только любить родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к ребенку бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. ***Мы с сыном (дочерью) понимаем друг друга лучше, чем сын (дочь) с супругом.***
33. Меня огорчает то, что мой ребенок быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего ребенка, мой муж (жена) тут же начинает меня упрекать в излишней строгости и утешать его.
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз пришлось пропускать родительские собрания.
43. Я стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
46. За моего сына (дочь) нельзя поручиться в серьезном деле.
47. Главное, чему родителя должны научить своих детей – это слушаться.
48. Мой сын (дочь) сам решает курить ему (ей) или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. ***Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет, и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.***
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).

59. Мужчина хуже понимает чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от много в моей жизни пришлось отказаться.
62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике, потому, что не посмотрел(а) дневник.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сам (а) лучше знаю, что ему (ей) надо.
65. У моего сына, (дочери) детство более трудное, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех остальных людей.
68. Мой сын (дочь) сам решает, на что тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему ребенку, чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень строги.
72. ***Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого кроме меня.***
73. Когда мой сын (дочь) был(а) маленьким (ой), он(она) мне больше нравилась, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все. А взамен не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него (нее) действует, это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Нередко приходится (приходилось) подписывать дневник за несколько недель сразу.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома и на работе).
86. У моего сына дочери мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.
88. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.
92. ***Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы помоложе, то наверняка влюбилась бы в него.***
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался(лась) жить.
96. Нередко я завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставит моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует ее во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает так, что если я говорю сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня - закон.
104. ***Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.***

105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради моего сына (дочери) я пошел (пошла) бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым (милой), что я ему (ей) все прощаю.
110. **Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30-ти лет.**
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей - маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: "Нет".
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства подростков.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без постоянной помощи.
120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.
121. У моего сына (дочери) очень мало времени на развлечения.
122. **Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.**
123. У моего сына (дочери) прерывистый беспокойный сон.
124. Нередко я думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).
125. Всеми, что мой сын (дочь) умеет к настоящему времени, он (она) научился(лась) только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Кончив уроки (или придя с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему (ей) нравится.
128. **Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.**
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. **Семья не помогает мне, а осложняет мою жизнь.**

### АСВ

(интерпретации результатов тестирования)

ФИО родителя или опекуна, \_\_\_\_\_  
 (бабушки, дедушки - указать) \_\_\_\_\_

Дата тестирования \_\_\_\_\_

Имя и возраст ребенка \_\_\_\_\_

УВАЖАЕМЫЙ РОДИТЕЛЬ, ВАШИ ТИПЫ ОТКЛОНЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ ВЫДЕЛЕННЫ БОЛЕЕ ТЕМНЫМ ФОНОМ:

<b>Уровень протекции в процессе воспитания</b> (Сколько внимания, сил и времени уделяют родители воспитанию своего ребенка)	
<b>П+ ГИПЕРПРОТЕКЦИЯ</b> Родитель уделяет ребенку крайне много сил, внимания, времени. Воспитание стало центральным делом в жизни родителя, тем, чему посвящена вся его жизнь	<b>П- ГИПОПРОТЕКЦИЯ</b> Родитель проявляет крайне пониженное внимание к ребенку. До ребенка "не доходят руки", и он находится на периферии внимания родителя. За ребенка берутся время от времени, когда случается что-то серьезное
<b>Степень удовлетворения потребностей ребенка.</b> (В какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка как материально бытовых, так и духовных.)	
<b>У+ ПОТВОРСТВОВАНИЕ</b> Родитель стремится к максимальному удовлетворению любых потребностей ребенка,	<b>У- ИГНОРИРОВАНИЕ</b> Родитель недостаточно стремится к удовлетворению потребностей ребенка и

балует его. Любое желание ребенка для родителя – закон	бытовых, и духовных
--	---------------------

<b>Количество требований к ребенку</b> (как много предъявляется ребенку обязанностей)	
<b>Т+ ЧРЕЗМЕРНОСТЬ ОБЯЗАННОСТЕЙ</b> Требования к ребенку очень велики и не соответствуют его возможностям, не содействуют его развитию и даже составляют для ребенка угрозу. Либо у него очень много нагрузок, либо от ребенка ожидают значительных и несоответствующих его способностям успехов в учебе или других престижных занятиях	<b>Т- НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ОБЯЗАННОСТЕЙ</b> Ребенок имеет минимальное количество обязанностей из реально уместных и возможных

<b>Количество запретов</b> (то чего ребенку делать нельзя, что определяет степень его самостоятельности)	
<b>З+ ЧРЕЗМЕРНОСТЬ ЗАПРЕТОВ.</b> Родитель доминирует над ребенком, ставит перед ним огромное количество запретов, ограничивающих его свободу и самостоятельность. У стеничных детей это стимулирует протест, а у менее стеничных психастению	<b>З- НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ЗАПРЕТОВ</b> Родитель разрешает ребенку всё, и даже существующие запреты ребенок может легко нарушить. Родитель не может установить какие-либо рамки для ребенка и такое воспитание стимулирует развитие ребенка по гипертимному или неустойчивому типу

<b>СТРОГОСТЬ САНКЦИЙ</b> (использует ли родитель в процессе воспитания наказания и в какой мере)	
<b>С+ ЧРЕЗМЕРНОСТЬ САНКЦИЙ</b> Это жестокий стиль воспитания. Родитель привержен строгим наказаниям и чрезмерной реакции даже на незначительные нарушения. Этот стиль провоцирует у ребенка постоянное чувство страха, тревожности и неуверенности в себе	<b>С- МИНИМАЛЬНОСТЬ САНКЦИЙ</b> Родитель склонен обходиться без наказаний или применяет их редко, так как сомневается в их результативности. Родитель уповает больше на поощрения. Этот стиль провоцирует у ребенка чувство безнаказанности и вседозволенности

<b>Неустойчивость стиля воспитания</b> (резкая смена воспитательных приемов)	
Переход от очень строгого к либеральному стилю, или от повышенного внимания к эмоциональному отвержению ребенка провоцирует у ребенка чувство нестабильности и неуравновешенность, и содействует формированию таких черт как упрямство и склонность противостоять любому авторитету	

### ВИДЫ ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ РОДИТЕЛЯ И ИХ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

Шкала	Личная проблема родителя и ее возможные причины	Возможные последствия
<b>РР Ч</b>	<b>Расширение сферы родительских чувств:</b> Когда в силу каких-либо причин супружеские отношения нарушены (супруг умер, развод) либо, когда супружеские отношения не удовлетворяют родителя играющего основную роль в воспитании (эмоциональная холодность, несоответствие характеров). Родитель неосознанно хочет, чтобы ребенок удовлетворял хотя бы часть потребностей родителя, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в ходе супружеских отношений (взаимная привязанность, частично эротические	Расширение сферы родительских чувств обуславливает такой стиль воспитания как гиперпротекция (потворствующая или доминирующая.). Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым неспособным строить свои собственные интимные отношения</i>

	потребности)	
<b>ПД К</b>	<b>Предпочтение в ребенке детских качеств</b> Родитель игнорирует взросление ребенка, стимулирует у него детские качества, снижает уровень требований к ребенку. Страх и нежелание повзросления детей может быть связан с личным биографическим опытом родителя	Предпочтение в ребенке детских качеств обуславливает такой стиль воспитания как потворствующая гиперпротекция. Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым, который психически инфантилен, социально незрел, этакий "Вечный ребенок"</i>
<b>ВН</b>	<b>Воспитательная неуверенность родителя</b> Из-за каких-то психологических особенностей родителя происходит перераспределение власти между родителем и ребенком. Родитель "идет на поводу", постоянно уступает ребенку, даже в вопросах, в которых, по собственному мнению родителя, уступать нельзя. Это происходит потому, что ребенок нащупал "слабое место" родителя, сумел найти такой подход к родителю, чтобы добиться ситуации "минимум требований – максимум прав". Родитель нерешителен и винит себя во всех неудачах. А ребенок смел, настойчив и требователен. Родитель боится упрямства и сопротивления своего ребенка и находит довольно много поводов уступить ему. Психастенические особенности родителя. Перенос своего детского опыта в процесс воспитания. Дети воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями видят потом в своих детях тех же эгоцентричных существ и чувствуют себя как в детстве в неоплатном долгу перед ними, какое испытывали раньше по отношению к своим родителям.	Воспитательная неуверенность родителя обуславливает такой стиль воспитания как потворствующая гиперпротекция либо пониженный уровень требований. Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>эгоцентричным взрослым, считающим себя центром вселенной вокруг потребностей которого все должны вращаться</i>
<b>ФУ</b>	<b>Фобия утраты ребенка</b> Преувеличение представления родителя о "хрупкости" ребенка и его болезненности - все это могло развиться в связи с историей рождения ребенка (долго ждали, родился хрупким, с трудом удалось выходить), в связи с перенесенными ребенком тяжелыми и длительными заболеваниями. Отношение родителей к ребенку формируется под воздействием накопленного страха утраты ребенка	Фобия утраты ребенка обуславливает такой стиль воспитания как потворствующая или доминирующая гиперпротекция. Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым, который неуверен в себе и не способен позаботиться о себе</i>
<b>НР Ч</b>	<b>Неразвитость родительских чувств</b> Родитель не желает иметь дело с ребенком, плохо переносит его общество, поверхностно интересуется его делами. Причиной может быть то, что сам родитель в свое время не испытал родительского тепла и не знает, как себя вести. Или особенность характера родителя такая как шизоидность	Неразвитость родительских чувств обуславливает такой стиль воспитания как гипопротекция, эмоционально отвержение, повышенная моральная ответственность, жестокое обращение. Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым, который неуверен в себе и не способен выразить свою любовь уже к своим детям и другим близким людям. Он также может иметь такую черту характера, как шизоидность</i>
<b>ПС К</b>	<b>Проекция на ребенка собственных нежелательных качеств</b> Причиной такого воспитания нередко является то, что	Проекция на ребенка собственных нежелательных качеств обуславливает такой стиль воспитания как

	<p>родитель видит в ребенке такие черты, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это может быть агрессивность, склонность к лени, тяга к алкоголю или воровству, те или иные сексуальные склонности, чрезмерная тяга к сопротивлению, протесту, несдержанности. Ведя борьбу с этими качествами (реальными или приписанными) у ребенка родитель извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелаемым качеством в ком-то другом позволяет ему верить, что у него самого этого качества нет. Родитель много и охотно говорит о непримиримости и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями своего ребенка, о мерах и наказаниях, которые он в связи с эти применяет. В высказываниях родителя сквозят неверие в ребенка, инквизиторские интонации со стремлением в любом поступке ребенка выявить "истинную" т. е. плохую причину. Этой причиной часто бывает качество, с которой родитель неосознанно борется, но, к сожалению, не себе самом</p>	<p>эмоционально отвержение и жестокое обращение.          Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым, который либо постоянно испытывает чувство вины за "свои" качества и психастеничен, либо копирует безответственность своего родителя в адрес уже своих детей</i></p>
<b>ВК</b>	<p><b>Внесение конфликта между супругами в сферу воспитания</b>          Конфликтность во взаимоотношениях между супругами – нередкое явление даже в относительно стабильных семьях. Воспитание превращается в "поле битвы" конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность открыто выражать недовольство друг другом, якобы руководствуясь "заботой о благе ребенка". При этом разница во мнениях родителей чаще бывает диаметрально противоположной (один настаивает на строгом воспитании, а другой склонен "жалеть" ребенка). Характерным проявлением в таком случае становится выражение родителями недовольства стилем воспитания супруга. При этом больше интересует их не то как воспитывать ребенка, а кто прав в этом вопросе</p>	<p>Внесение конфликта между супругами в сферу воспитания обуславливает противоречивый стиль воспитания (соединение потворствующей гиперпротекции одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого родителя). Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым, который склонен к конфликтам внешним и внутренним, безответствен, склонен к хроническому соревнованию, не умеет поддерживать добрых и конструктивных отношений</i></p>
<b>ПМК</b>	<p><b>Предпочтение в ребенке мужских качеств</b>          Нередко отношение родителя к ребенку обуславливается не действительными особенностями ребенка, а предпочтением или неприятием тех черт, которые родитель приписывает "мужчинам вообще" и "женщинам вообще"</p>	<p>Предпочтение в конкретном ребенке мужских качеств обуславливает такой стиль воспитания как эмоционально отвержение и гиперпротекция (потворствующая и доминирующая). Воспитанный в таких условиях ребенок может стать <i>взрослым, который либо не приемлет свой свою половую принадлежность и представителей своего пола, либо дискриминирует противоположный пол. Это может стать и его собственным стилем в воспитании своих детей</i></p>
<b>ПЖК</b>	<p><b>Предпочтение в ребенке женских качеств</b>          Нередко отношение родителя к ребенку обуславливается не действительными особенностями ребенка, а предпочтением или неприятием тех черт, которые родитель приписывает "мужчинам вообще" и "женщинам вообще"</p>	<p>Предпочтение в конкретном ребенке женских качеств обуславливает такой стиль воспитания как эмоционально отвержение и гиперпротекция (потворствующая и доминирующая). Воспитанный в таких условиях ребенок</p>

		может стать <i>взрослым, который либо не приемлет свой свою половую принадлежность и представителей своего пола, либо дискриминирует противоположный пол. Это может стать и его собственным стилем в воспитании своих детей</i>
--	--	---

#### ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ОТКЛОНЕНИЙ В СЕМЕЙНОМ ВОСПИТАНИИ:

ПРИЧИНА	РЕКОМЕНДАЦИИ
Низкая педагогическая культура (грамотность) родителей.	Разъяснительная и просветительская работа педагога-психолога.
Нарушения в личности самих родителей такие как отклонения в характере	1. Психодиагностика личностной сферы родителя; 2. Психологическое консультирование родителей; 3. Психокоррекция
Личностные проблемы родителей, решаемые за счёт ребенка. В основе личностной проблемы родителя чаще всего лежит какая-либо неосознаваемая потребность, которую родитель и удовлетворяет неосознанно в процессе воспитания	131. Выявление личностной проблемы родителя с помощью психолога; 132. Психодиагностика родителя, супружеских и семейных отношений; 133. Помощь в осознании существующей личностной проблемы; 134. Психокоррекция личностная, супружеских и семейных отношений

#### СОЧЕТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ОТКЛОНЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ В СТИЛЬ СВОЙСТВЕННЫЙ РОДИТЕЛЮ:

ТИП ВОСПИТАНИЯ	Выраженность черт воспитательного процесса				
	Уровень протекции	Полнота удовлетворения потребностей	Количество требований	Число запретов	Жесткость санкций
	П	У	Т	З	С
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	+/-	+/-	+	+/-
Жесткое обращение	-	-	+/-	+/-	+
Эмоциональное отвержение	-	-	+/-	+/-	+
Повышенная моральная ответственность	-	-	+	+/-	+/-
Безнадзорность	-	-	-	-	+/-

**Примечание:** "+" чрезмерная выраженность соответствующей черты воспитания;

"-" недостаточная выраженность соответствующей черты воспитания;

"+/-" возможна и чрезмерность и недостаточность выраженности соответствующей черты воспитания.

**Потворствующая гиперпротекция:** Ребенок в центре внимания, его потребности максимально удовлетворяются. Этот тип воспитания содействует развитию истероидных и гипертимных черт характера.

**Доминирующая гиперпротекция:** Ребенок в центре внимания. Ему отдают много сил и времени, но в тоже время лишают его самостоятельности ставя многочисленные запреты и ограничения. У гипертимных детей такое воспитание усиливает эмансипацию, а у астено-невротичных – психастению.

**Жесткое обращение:** Образуется сочетанием пониженного внимания к ребенку, игнорирования его потребностей, и нередко в жестком обращении с ним. Воспитание по типу "Золушки".

**Повышенная моральная ответственность:**

Образуется сочетание высоких требований родителей к ребенку, пониженным вниманием к нему и меньшей заботой о нем. Это тип воспитания стимулирует развитие психастенической акцентуации характера.

**Безнадзорность:** Пониженное внимание к ребенку + пониженный уровень удовлетворения его потребностей + пониженный уровень требований к нему + пониженное число запретов. Ребенок предоставлен самому себе. Им никто не интересуется, его никто не контролирует. Такое воспитание особо ОПАСНО гипертимам, неустойчивым и конформным типам характера.

**Комплект методик для диагностики семейных  
и детско-родительских отношений**

**1. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ (ПОДРОСТКОВ)**

**Методика "Рисунок семьи" (КРС)**

Методика "Кинетический рисунок семьи" Р. Бернса и С. Кауфмана дает богатую информацию о семейной ситуации так, как ее субъективно переживает сам ребенок.

Тест помогает выявить взаимоотношения в семье, вызывающие тревогу у ребенка, обнаружить, как он воспринимает других членов семьи и свое место среди них. Используя методику КРС, следует иметь в виду, что каждый рисунок является творческой деятельностью, не только отражающей восприятие семьи, но и позволяющей ребенку анализировать, переосмысливать семейные отношения. Поэтому рисунок семьи не только раскрывает настоящее и прошлое, но также направлен на будущее: при рисовании ребенок интерпретирует ситуацию, по-своему решает проблему семейных отношений. Методика КРС состоит из двух частей: рисование всей семьи и беседа после рисования. Для выполнения ребенку дается стандартный лист бумаги, карандаш и ластик.

**Методика "Семья животных"**

Методика "Семья животных" является вариантом методики "Рисунок семьи" и используется для детей и подростков в случае необходимости замаскировать цели обследования. Главное отличие от первоначальной методики: ребенок рисует семью животных – тех, кого он выберет. Принципы интерпретации рисунка примерно соответствуют интерпретации исходной методики.

Еще одним вариантом этой методики является методика "Ссорящиеся животные". В ходе тестирования по методике "Ссорящиеся животные" ребенку предлагают нарисовать ссорящихся животных, а затем в беседе с психологом выяснить их интересы, потребности, цели, понять причины их поведения и найти такой способ их взаимодействия, при котором они реализовывали бы свои цели. В процессе рисования и описания животных ребенок выражает свои чувства на бумаге, передает их своим персонажам, переживает вместе с ними. Когда ребенок налаживает диалог между оппонентами, он понимает, что оба животных правы и имеют основания для проявляемого поведения. По мнению автора методики, таким образом ребенок понимает и принимает противоречивые стороны собственной личности.

**"Семья, которую я хочу". Модификация рисуночной методики "Моя семья"**

После того как ваш ребенок закончит рисовать свою семью, переверните лист бумаги на другую сторону и дайте ему новое задание: пусть нарисует теми же карандашами еще одну семью, но не семью-близнеца, а ту, которую бы он хотел иметь, иначе говоря – "Семью, которую хочу". Её он представляет только в настоящем. "Прекрасное Далекое" для него желаемо сегодня. И чтобы оно стало явным, надо так немного – лишь устранить препятствия, мешающие на пути. И он легко их "устраняет" на бумаге, "нейтрализуя" их собственными методами. Поэтому обычно на рисунке "Семья, которую хочу" нередко "исчезает" кто-то из истинной семьи ребенка или же появляются сомнительные родственники, о которых мало кто и знал. Художник или "укорачивает", или "удлиняет" свою семью, производя в ней лишь понятную ему замену и смену декораций. Когда же видимой замены нет, тогда обычно на втором рисунке последовательность расположения фигур родителей ребенка, а также его братьев и сестер иная и отличается намного от той, которую мы видели при пробе "Моя семья". Как правило, почти все родственники почему-то меняются местами. И если вдруг отец художника держал его в "ежовых рукавицах" и из-за этого был первым на рисунке "Моя семья", то вторая проба расставляет все как надо. Поэтому, когда ребенок все-таки решает в новой семье "оставить" даже и такого папу, то он рисует его в отдалении от всех и после всех. Тот родственник, которого ребенок почему-то "забывает" изобразить в "Семье, которую хочу", как правило, и есть источник его дискомфорта, причина всех переживаний и невзгод. И, "исключив" его самостоятельно из членов собственной семьи и таким образом свершив свой "суд", художник как бы нам подсказывает выход из создавшегося положения и "намекает", как его осуществить. Наверное, вы убедились сами в том, что чаще всего многое в анализе рисунка "Моя семья" объясняет только лишь рисунок "Семья, которую хочу". И если бы вам пришлось вдруг ограничиться одним рисунком, вы сомневались бы в собственных догадках.

Поэтому, когда вдруг будет трудно интерпретировать рисуночный тест "Моя семья", используйте его вариант "Семья, которую хочу".

### **Проективный тест "Три дерева"**

#### ***Диагностика эмоциональных отношений в семье***

Этот тест создан для диагностики детей и подростков, но взрослым он тоже вполне подходит. С помощью данной методики мы можем проанализировать внутрисемейные отношения, их особенности, наличие скрытых конфликтов, о которых детям трудно рассказывать словами. Выбор количества изображаемых деревьев неслучаен: в этом случае дети в ответ на просьбу об изображении трёх растений неосознанно проецируют на бумагу свои отношения с родителями. Чаще всего объекты – это сам малыш и мама с папой, но в некоторых случаях возможно сравнение деревьев с другими близкими родственниками – братом, бабушкой, сестрой, тётёй и так далее. Существуют ситуации, когда исследуемый представляет людей, не находящихся с ним в родственных отношениях, но близких ему и ассоциирующихся у него с семьёй – сосед, друг или подруга родителей. Инструкция проста: "Нарисуй на листе бумаги любые три дерева". Для рисования предлагается чистый бумажный лист формата А4 горизонтального расположения и цветные карандаши или фломастеры. Примерный перечень вопросов:

- Как называются деревья?
- Какому дереву ты больше всего симпатизируешь?
- Почему тебе это нравится больше других?
- Какое из деревьев моложе (старше) остальных?
- Какое дерево самое красивое, по твоему мнению?
- Какое некрасивое и почему?
- Почему дерево получилось изогнутое и корявое?

В качестве следующего задания психолог предлагает ребёнку представить себя садовником или садовницей и ответить на вопрос: "Что можно было бы сделать для каждого дерева?" В случае необходимости предлагаются альтернативные ответы: полить, внести удобрения, дать больше тепла, света, пересадить, огородить. Обязательно оговаривается и такой вариант: "А некоторым деревьям вообще ничего не нужно. Им и так хорошо". Психолог с разрешения ребёнка записывает все высказывания.

Прежде чем попросить ребёнка сравнить нарисованные и описанные деревья с членами его семьи, психолог предлагает какое-нибудь интерферирующее задание, чтобы избежать прямых сравнений и ассоциаций названных ребёнком свойств деревьев с особенностями членов семьи. Например, ребёнка можно попросить проранжировать учебные предметы в школе от самого приятного до самого неприятного. Или можно провести какой-либо тест. Лишь после этого ребёнка просят сравнить каждое дерево с членами его семьи. (В большинстве случаев, при непосредственной просьбе представить родителей в виде какого-либо животного или дерева, дети часто приукрашивают выбираемый образ, а иногда даже блокируют появление соответствующей ассоциации).

Сравнивая деревья, дети обычно выбирают себя и родителей. Но иногда это может быть сестра, бабушка, дедушка, тётя или любой другой человек, например, сосед. В любом случае, в последующей беседе важно расспросить ребёнка, почему он выбрал именно этих членов семьи. Когда ребёнок сделает свой выбор, его просят подписать на рисунке около каждого дерева, с кем он его мог бы сравнить. При этом для каждого члена семьи ребёнок подбирает подходящий для этого человека цвет карандаша.

#### ***Интерпретация***

Анализ рисунка включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения, цвета отдельных его элементов, цвета надписи, размеры и расположение отдельных деревьев.

Известно, что цвет отражает различные эмоциональные состояния человека. Причём один и тот же цвет может одновременно вызывать сразу множество различных, часто противоположных переживаний. С чем ассоциируется цвет – лучше уточнять у ребенка.

<b>Положительное значение</b>	<b>Цвет</b>	<b>Отрицательное значение</b>
Любовь, страсть, вдохновение	КРАСНЫЙ	Агрессия, ненависть, опасность

Разум, дисциплина, порядок, верность	СИНИЙ	Иррациональность, холодность, отстранённость
Открытость, активность, свобода, сила	ЖЁЛТЫЙ	Ревность, зависть, жадность, лживость
Зрелость личности, радость, энергия, сила	ОРАНЖЕВЫЙ	Страсть борьбы
Витальное начало, рост, надежда	ЗЕЛЁНЫЙ	Незрелость, болезнь
Равновесие, мистичность, покаяние	ФИОЛЕТОВЫЙ	Внутреннее беспокойство, тревога, меланхолия
Достоинство, торжественность	ЧЁРНЫЙ	Траур, смерть
	СЕРЫЙ	Неясность, туманность, депрессия

Конфликт в отношении с родителями или с одним из родителей может выражаться в том, что ребёнок не доволен, как нарисовал одно из деревьев и зачеркивает, зачерняет, часто исправляет его.

Встречаются случаи, когда ребёнок вопреки инструкции рисует только два дерева, что говорит о нарушениях взаимодействия в семье с третьим объектом.

Депрессивное отношение ребёнка к внутрисемейным отношениям может проявляться на рисунке через изображение туч, дождя, использование для рисунка "грязных", тусклых, тёмных цветов.

Необходимо отметить, что, учитывая множественность детерминации, многозначность, многоплановость и амбивалентность любого символа, нельзя делать однозначных выводов на основании лишь одного только конкретного рисунка.

Интерпретация допускается только на уровне гипотезы, степень вероятности которой в последующем будет либо понижаться, либо повышаться – в ходе использования других психодиагностических методов исследования – бесед, анализа истории жизни или актуальной личностной ситуации человека и т.п.

Как правило, проблема или внутренний конфликт личности отражаются в разных формах почти в каждом его рисунке или при использовании других проективных техник. Это позволяет психологу сделать достаточно точные и объективные диагностические выводы на основании совокупности всех имеющихся материалов.

#### **Методика "Цветовая социометрия"**

Исследование эмоционально-непосредственных межличностных отношений ребенка с окружающими.

Подготовить цветное поле в виде шахматной доски (5×5 рядов-квадратов), состоящей из 13 цветных и 12 белых квадратов, расположенных в следующем порядке:

- 1-й ряд: черный, белый, синий, белый, черный квадраты;
- 2-й: белый, зеленый, белый, зеленый, белый;
- 3-й: синий, белый, красный, белый, синий;
- 4-й – как второй;
- 5-й – как первый.

Подготовить цветные фишки: красного, зеленого, желтого, синего, белого, черного, коричневого, розового, малинового, серого, оранжевого, фиолетового, сиреневого цветов, каждого – по 3.

#### **Инструкция (дается по ходу выполнения задания):**

1. Выбери цвет, который больше всего нравится, и помести фишку на красном квадрате.
2. Выбери цвета для людей (взрослых, сверстников), которых ты считаешь самыми близкими (ты их любишь, они любят тебя), и помести фишки на синих квадратиках.
3. Выбери цвета для людей, с которыми ты хотел бы общаться, и положи соответствующие фишки на зеленые квадраты.

4. Выбери цвета людей, которые тебе не нравятся (часто обижают; причиняют тебе боль; ты их боишься и т.д.), и размести фишки соответствующего цвета на черные квадраты.

**Примечания:**

1. Не все квадраты могут быть заполнены.
2. Выбор цвета может быть расширен. Например, одним и тем же цветом могут быть обозначены несколько человек.
3. Если ребенок захочет выбрать большее количество людей (чем четверых), то это фиксируется в протоколе, а дополнительные фишки размещаются на белых квадратах.

**Методика "Детско-родительские отношения подростков"**

**П. Трояновской (ДРОП)**

Полную и дифференцированную картину детско-родительских отношений глазами подростков позволяет выяснить методика "Детско-родительские отношения подростков", разработанная П. Трояновской (2003). Методика включает в себя 19 шкал, объединенных в следующие группы.

1. Блок шкал, описывающий *особенности эмоциональных отношений родителя и подростка:*

- принятие (демонстрация родителем любви и внимания);
- эмпатия (понимание родителем чувств и состояний ребенка);
- эмоциональная дистанция (качество эмоциональной связи между родителем и подростком).

2. Блок шкал, описывающий *особенности общения и взаимодействия:*

- сотрудничество (совместное и равноправное выполнение заданий);
- принятие решений (особенности принятия решений в диаде);
- конфликтность (интенсивность конфликтов, победитель в конфликте);
- поощрение автономности (передача ответственности подростку).

3. Блок *контроля:*

- требовательность (количество и качество декларируемых требований);
- мониторинг (осведомленность родителя о делах и интересах подростка);
- контроль (особенности системы контроля со стороны родителя);
- авторитарность (полнота и непререкаемость власти родителя);
- особенности поощрений и наказаний (качество и количество оказываемых оценочных воздействий).

4. Блок *противоречивости/непротиворечивости*

- непоследовательность (изменчивость и непостоянство воспитательных приемов родителя);
- неуверенность (сомнение родителя в верности его воспитательных усилий).

5. *Дополнительные шкалы:*

- удовлетворение потребностей (качество удовлетворения материальных потребностей ребенка, потребностей во внимании, в информации);
- неадекватность образа ребенка (искажение образа ребенка);
- отношения с супругом (качество отношений со вторым родителем подростка);
- общая удовлетворенность отношениями (общая оценка подростком качества отношений с родителем);
- ценностная ориентация (эта шкала содержит открытые вопросы, которые помогают подростку описать те положительные и отрицательные ценности, которые оказывают влияние на отношения с родителем).

**Процедура проведения тестирования**

Подросток отвечает на вопросы на специальных бланках отдельно по отношению к матери и по отношению к отцу. В бланке это помечается подчеркиванием соответствующего слова в пункте "мать/отец".

## **2. МЕТОДИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Методика PARI**

Методика PARI (parentalattituderesearchinstrument) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Авторы – американские психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл. В методике выделены 23 аспекта-признака,

касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 касаются родительско-детских отношений.

Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, особенности организации семейной жизни. В семье можно вычлениить отдельные аспекты отношений:

- хозяйственно-бытовые, организация быта семьи;
- межсупружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера;
- отношения, обеспечивающие воспитание детей, "педагогические".

Посмотрев на цифровые данные, можно составить "предварительный портрет" семьи. Очень важна шкала 7 (семейные конфликты). Родительско-детские отношения являются основным предметом анализа в методике. Основной вывод, который можно сделать сразу – это оценить родительско-детский контакт с точки зрения его оптимальности.

### **Опросник родительского отношения**

**(А.Я. Варга, В.В. Столин)**

Тест-опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков.

### **Опросник "Мера заботы"**

Многие нарушения в поведении и развитии ребенка связаны с недостаточным или чрезмерным вниманием к нему родителей. Этот тест поможет разобраться, насколько верна воспитательная позиция.

"Категорически не согласен" – 1 балл.

"Я не спешил бы с этим согласиться" – 2 балла.

"Это, пожалуй, верно" – 3 балла.

"Совершенно верно, я считаю именно так" – 4 балла.

1. Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть.
2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.
3. Маленького ребенка следует всегда крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.
4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.
5. Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики.
6. Воспитание – это тяжелый труд.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.
8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.
9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.
10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.
11. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
12. Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организованно.
13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно в первую очередь доставаться ребенку.
14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контактов с окружающими.
15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребенок себе в друзья.

### **Обработка результатов**

Если вы набрали **свыше 40 баллов**, то Вашу семью, вероятнее всего, можно назвать детоцентристской. То есть интересы ребенка – главный мотив Вашего поведения. Такая позиция достойна одобрения. Однако у Вас она несколько заострена. Психологи называют это чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все выполняют за ребенка, стремятся оградить его от

мнимых опасностей, заставляют следовать своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления все более препятствует личностному росту. Вам следовало бы больше доверять своему ребенку, верить в него, прислушиваться к его собственным интересам, ведь верно замечено: "Воспитывать детей – значит учить их обходиться без нас".

**От 25 до 40 баллов.** Вашему ребенку не грозит стать распушенным и избалованным, поскольку вы уделяете ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Постарайтесь сохранить этот уровень отношений.

Если Вы набрали **менее 25 баллов**, то Вы явно недооцениваете себя как воспитателя, слишком полагаетесь на случай и благоприятное стечение обстоятельств. Проблемы в деловых и супружеских взаимоотношениях часто отвлекают Ваше внимание от ребенка, а он вправе ожидать от вас большого участия и заботы.

### **Тест "Стиль воспитания"**

В этом тесте вам предстоит ответить на вопросы об отрицательных эмоциях – грусти, страхе и гневе, которые испытываете вы и ваши дети.

Отметьте ответ, наиболее точно соответствующий вашему мнению. Постарайтесь ответить на все вопросы (П = Правильно, Н = Неправильно).

#### **Тест**

1. На самом деле у детей мало поводов для грусти. П Н
2. Я думаю, что если гнев находится под контролем, то испытывать его вполне нормально. П Н
3. Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели. П Н
4. Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв. П Н
5. Когда моему ребенку грустно, он начинает плохо себя вести. П Н
6. Когда моему ребенку грустно, он ждет, что я исправлю мир и сделаю его совершенным. П Н
7. При моем ритме жизни у меня нет времени на печаль. П Н
8. Гнев является опасным состоянием. П Н
9. Если игнорировать печаль ребенка, то она проходит сама собой. П Н
10. Гнев обычно означает агрессию. П Н
11. Дети часто изображают печаль, чтобы добиться своего. П Н
12. Я думаю, что пока печаль под контролем, то все нормально. П Н
13. Грусть нужно преодолеть, пережить, а не заикливаться на ней. П Н
14. Я не против того, чтобы поговорить с ребенком о грусти, если это не тянется слишком долго. П Н
15. Мне больше нравятся веселые дети, чем постоянно взволнованные. П Н
16. Когда мой ребенок расстроен, это хорошее время, чтобы начать решать проблемы. П Н
17. Я помогаю своим детям быстро справиться с грустью, чтобы они могли начать заниматься более приятными вещами. П Н
18. Я не считаю, что если мой ребенок печален, то его можно чему-то научить. П Н
19. Я думаю, что дети грустят из-за того, что придают слишком большое значение отрицательным сторонам жизни. П Н
20. Когда мой ребенок злится, он превращается в настоящего негодника. П Н
21. Когда ребенок злится, я устанавливаю ограничения. П Н
22. Когда мой ребенок грустит, это означает, что он хочет привлечь к себе внимание. П Н
23. Гнев – это эмоция, которая стоит того, чтобы ее изучить. П Н
24. Чаще всего дети злятся из-за незрелости и отсутствия понимания. П Н
25. Я пытаюсь изменить гнев своего ребенка на жизнерадостность. П Н
26. Вы должны выражать гнев, который чувствуете. П Н
27. Когда мой ребенок расстраивается, это шанс с ним сблизиться. П Н
28. На самом деле у детей почти нет поводов для гнева. П Н
29. Когда мой ребенок грустит, я стараюсь помочь ему понять, что именно его расстраивает. П Н
30. Когда мой ребенок грустит, я показываю, что понимаю его. П Н
31. Я хочу, чтобы мой ребенок испытал печаль. П Н
32. Важно выяснить, почему ребенок испытывает печаль. П Н
33. Детство – это счастливое время, так что ребенок не должен грустить или сердиться. П Н
34. Когда мой ребенок грустит, мы садимся и говорим о грусти. П Н
35. Когда моему ребенку грустно, я стараюсь помочь ему выяснить причину. П Н
36. Когда мой ребенок злится, это возможность с ним сблизиться. П Н

37. Когда мой ребенок злится, я пытаюсь испытать это чувство вместе с ним. П Н
38. Я хочу, чтобы мой ребенок испытывал гнев. П Н
39. Я думаю, это хорошо, что дети иногда сердятся. П Н
40. Важно понять, почему ребенок испытывает гнев. П Н
41. Когда моя дочь грустит, я предупреждаю ее, что у нее будет плохой характер. П Н
42. Когда мой ребенок грустит, я беспокоюсь, что он станет пессимистом. П Н
43. Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о печали. П Н
44. Единственное, что можно сказать о печали, – это то, что выражать ее – совершенно нормально. П Н
45. Я не уверен, что можно что-то сделать, чтобы избавиться от печали. П Н
46. Для расстроенного ребенка можно сделать немного, разве что утешить. П Н
47. Когда мой ребенок грустит, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. П Н
48. Когда мой ребенок грустит, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. П Н
49. На самом деле я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о гневе. П Н
50. Единственное, что можно сказать о гневе, – это то, что выражать его – совершенно нормально. П Н
51. Когда мой ребенок злится, я стараюсь с пониманием относиться к его настроению. П Н
52. Когда мой ребенок злится, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. П Н
53. Когда мой ребенок злится, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. П Н
54. У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит. П Н
55. Я считаю, что ребенок не должен показывать свой гнев. П Н
56. В гневе люди себя не контролируют. П Н
57. Дети выражают гнев в виде приступов ярости. П Н
58. Дети сердятся, чтобы иметь возможность идти своим путем. П Н
59. Меня беспокоит, что, когда мой ребенок злится, он склонен все разрушать. П Н
60. Если вы позволите детям испытывать гнев, то они будут думать, что всегда смогут поступать, как хотят. П Н
61. В гневе дети никого не уважают. П Н
62. Когда дети злятся, они забавно выглядят. П Н
63. Обычно гнев мешает делать правильные выводы, и я делаю то, о чем впоследствии жалею. П Н
64. Если мой ребенок злится, значит настало время решить проблему. П Н
65. Когда мой ребенок злится, я думаю, что пришло время его отшлепать. П Н
66. Когда мой ребенок злится, моя задача – немедленно это прекратить. П Н
67. Я не придаю большого значения гневу ребенка. П Н
68. Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно. П Н
69. Когда я злюсь, то чувствую, что сейчас взорвусь. П Н
70. Гневом ничего не добьешься. П Н
71. Выражение гнева вызывает у ребенка сильное возбуждение. П Н
72. Гнев ребенка очень важен. П Н
73. Дети имеют право испытывать гнев. П Н
74. Когда мой ребенок "сходит с ума", я просто выясняю причину. П Н
75. Важно помочь ребенку понять, что вызвало его гнев. П Н
76. Когда мой ребенок злится на меня, я думаю: "Я не хочу это слышать". П Н
77. Когда мой ребенок злится, я думаю: "Если бы он мог просто научиться быть гибким". П Н
78. Когда моя дочь злится, я думаю: "Почему она не может принимать вещи такими, какие они есть?" П Н
79. Я хочу, чтобы мой ребенок злился, чтобы он мог за себя постоять. П Н
80. Я не придаю большого значения печали моего ребенка. П Н
81. Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает. П Н

**Отвергающий стиль воспитания:** Подсчитайте, сколько раз вы ответили "правильно" на следующие вопросы: 1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.

Разделите сумму на 25. Это ваши баллы по отвергающему типу.

**Неодобряющий стиль воспитания:** Подсчитайте, сколько раз вы ответили "правильно" на следующие вопросы: 3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по неодобряющему типу.

**Невмешивающийся стиль воспитания:** Подсчитайте, сколько раз вы ответили "правильно" на следующие вопросы: 26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.

Разделите сумму на 10. Это ваши баллы по невмешательству.

**Эмоциональный воспитатель:** Подсчитайте, сколько раз вы ответили "правильно" на следующие вопросы: 16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.

Разделите сумму на 23.

Это ваши баллы по эмоциональному воспитанию.

Сравните четыре полученных оценки. Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны.

### "Лики родительской любви"

Данный опросник поможет и отцу, и матери оценить, на каких основаниях строится ваше отношение к ребенку. Если вы согласны с приведенным утверждением, поставьте себе один балл. Если не согласны – баллов не ставьте. Ответив на все опросы, подсчитайте общую сумму баллов.

1. Повзрослев, ребенок неизбежно столкнется в жизни с трудностями, поэтому долг родителей – до поры его от них ограждать.

2. Иногда немного жаль, что ребенок вырастет и станет взрослым: ведь он так мил в свои детские годы.

3. Если малыш говорит неправду, то он скорее всего не лжет, а просто фантазирует вслух.

4. Современные школьные программы чересчур сложны.

5. Мать должна служить своего рода эмоциональным буфером между ребенком и отцом, потому что отцам вообще свойственна излишняя строгость.

6. Если ребенок занялся чем-то полезным, но никакого успеха не достиг, его все равно надо похвалить за усилия.

7. Наивная непосредственность – это скорее достоинство детского возраста, чем недостаток.

8. Ваш ребенок мог бы добиться большего успеха в учебе, если бы учителя относились к нему более благожелательно.

9. У каждого ребенка есть свои достоинства, которые намного важнее недостатков.

10. Когда отец и мать расходятся в оценке поведения ребенка, правильнее прислушиваться к мнению матери, поскольку женщины – прирожденные воспитатели.

11. В детстве занятия спортом нужны не столько ради высоких достижений, сколько ради общего физического развития.

12. За семейным столом лучшие куски должны доставаться детям.

13. Детское непослушание часто возникает от того, что родители требуют от ребенка слишком многого.

14. Если ребенок не любит засыпать в темноте, надо поставить у его кровати лампу-ночник.

15. Многие детские шалости объяснимы дурным влиянием сверстников.

#### **Обработка результатов**

##### **12-15 баллов.**

Если эту сумму набрал отец: в своем отношении к ребенку вы в значительной мере разделяете материнскую позицию. Это, с одной стороны, неплохо, так как способствует единству вашей родительской стратегии. Однако вы недооцениваете традиционную мужскую роль в воспитании. Ваша требовательность к ребенку чаще бывает продиктована вашим настроением, чем его поведением. Задумайтесь: в полной ли мере вы стимулируете умственное, эмоциональное и физическое развитие ребенка. Вероятно, чуть больше доброжелательной требовательности с вашей стороны пойдет ему только на пользу. Если эту сумму набрала мать: вы исповедуете типично женский подход к воспитанию, исполненный любви и заботы. Не забывайте только, что заострение такого подхода впоследствии чревато недостаточной самостоятельностью ребенка. А ведь ему предстоит в своей жизни не только радовать вас, но и многие проблемы решать самому.

**Менее 8 баллов.** Отец: вы придерживаетесь традиционно мужских ценностей в воспитании, хотите видеть своего ребенка состоявшейся и преуспевшей личностью. Ваши требования и оценки служат мощным стимулом его достижений. Постарайтесь только не завышать этих требований, не будьте слишком строгим судьей. Мать: вы предпочитаете скорее мужской стиль воспитания, ваша любовь к ребенку сочетается с довольно высокими

требованиями к нему. Ваши цели вполне оправданны, но достичь их мы могли бы более успешно за счет мягкости и поощрения.

Если отец и мать набрали **9-12 баллов**, то такую позицию можно назвать промежуточной, лишенной крайностей. Этот подход хорош тем, что страхует от всяких излишеств. Однако задумайтесь: не имеет ли тут место эмоциональная отстраненность? Внимательнее присмотритесь к своему ребенку, к его проблемам, не ждет ли он от вас большего участия?

### **"Мой ребенок в образе растения"**

**(Автор И. Шевцова, Модификация Е. Тарариной)**

Диагностика субъективного восприятия клиентом ребенка и их взаимоотношений.

Потребуется лист бумаги (А-4), цветные карандаши.

Время работы: 20-30 минут.

#### **Алгоритм работы**

Клиенту предлагается цветными карандашами нарисовать ребенка в образе растения на листе бумаги А-4. Арт-терапевт не отвечает ни на какие дополнительные вопросы для уточнения задания. Если в группе присутствуют мама и папа одного ребенка, необходимо обеспечить возможность их работы отдельно друг от друга. Во время рисования может звучать тихая, спокойная музыка.

**По окончании рисования клиенту предлагается рассказать о своем растении:**

– Что это за растение? Где растет? Какое оно?

В ходе рассказа задаются следующие вопросы:

– **Конкретизируйте каждую нарисованную деталь** – высоту ствола, наличие листьев на стебле, нераскрывшийся бутон или распустившийся цветок. Что это означает для растения?

– **О процессе создания рисунка:** Что было нарисовано сначала? Вносились ли исправления? По окончании работы хочется ли внести в нее изменения? Было ли желание сосредоточиться на процессе рисования?

– **Об отношениях и чувствах:** Какие чувства сопровождали вас в процессе рисования? Что вы чувствуете сейчас, глядя на свой рисунок? Как, по-вашему, чувствует себя растение? Как ему с другими растениями? Насколько рисунок отражает ваше восприятие ребенка, отношения к нему?

**Вопросы для обсуждения:** Что нового вы узнали о своем восприятии ребенка? Как это отражается на его поведении и воспитании? Какие действия в воспитании могут улучшить ваши отношения с ребенком?

В ходе выполнения упражнения следует обращать внимание на состояние и чувства клиента. Могут возникнуть глубокие переживания, связанные с виной, стыдом, раздражением. Задача – дать клиенту высказаться.

В процессе обсуждения клиент может пожелать внести изменения в свой рисунок. В этом случае обязательно нужно выяснить, что именно его не устраивает, что означают исправления, что это значит в жизни, что клиент намерен делать дальше?

Необходимо отметить, что наличие горшка, в который помещено растение на рисунке, свидетельствует о гиперопеке, игнорирование самостоятельности ребенка.

### **Анкета "Анализ стиля родительских дисциплин"**

**(А.А. Шведовская)**

Анкета состоит из 8 шкал, отражающих характеристики различных сторон детско-родительского взаимодействия. Каждая из шкал содержит один вопрос закрытого типа, к которому даны несколько вариантов ответов. Варианты ответов выражают принятые родителем способы осуществления воспитательного воздействия на ребёнка, способы оказания поддержки и помощи в трудных ситуациях. В них содержится информация о возможных источниках конфликтов с ребёнком, а также об особенностях образа ребёнка глазами родителя.

Анкетирование может проводиться в индивидуальной или групповой форме. Каждый из родителей получает бланк с вопросами и ответами. Родители оценивают по пятибалльной шкале степень предпочтения того или иного способа регуляции поведения ребёнка или выраженность личностных особенностей ребёнка.

## **3. МЕТОДИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЛЯ ДЕТЕЙ**

### **Опросник "Взаимодействие родитель-ребенок" (ВРР)**

Методика И. Марковской предназначена для параллельного опроса детей и родителей. Она позволяет измерить одни и те же параметры детско-родительского взаимодействия.

Опросник "Взаимодействие родителя с ребенком" (ВРР) имеет три формы: одну – детскую и две – взрослые, по 60 вопросов в каждой.

В опроснике представлены 10 шкал:

1. Нетребовательность – требовательность родителя. Данные этой шкалы показывают тот уровень требовательности родителя, который проявляется во взаимодействии родителя с ребенком. Чем выше показания по этой шкале, тем более требователен родитель, тем больше ожидает он высокого уровня ответственности от ребенка.

2. Мягкость – строгость родителя. По результатам этой шкалы можно судить о суровости, строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, о степени принуждения детей к чему-либо.

3. Автономность – контроль по отношению к ребенку. Чем выше показатели по этой шкале, тем более выражено контролирующее поведение по отношению к ребенку. Высокий контроль может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, стремлении ограничивать; низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, к вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения к ребенку, либо любования. Возможно также, что низкий контроль связан с проявлением доверия к ребенку или стремлением родителя привить ему самостоятельность.

4. Эмоциональная дистанция – эмоциональная близость ребенка к родителю. Следует обратить особое внимание, что эта шкала отражает представление родителя о близости к нему ребенка. Такая трактовка этой шкалы вызвана зеркальной формой опросника, по которой дети оценивают свою близость к родителям, свое желание делиться самым сокровенным и важным с родителями. Сравнивая данные родителя и данные ребенка, можно судить о точности представлений родителя, о переоценке или недооценке близости к нему ребенка.

5. Отвержение – принятие ребенка родителем. Эта шкала отражает базовое отношение родителя к ребенку, его принятие или отвержение личностных качеств и поведенческих проявлений ребенка. Принятие ребенка как личности является важным условием благоприятного развития ребенка, его самооценки. Поведение родителей может восприниматься ребенком как принимающее или отвергающее.

6. Отсутствие сотрудничества – сотрудничество. Наличие сотрудничества между родителями и детьми как нельзя лучше отражает характер взаимодействия. Сотрудничество является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств. Оно отражает равенство и партнерство в отношениях родителей и детей. Отсутствие такового может быть результатом нарушенных отношений, авторитарного, безразличного или попустительского стиля воспитания.

7. Несогласие – согласие между ребенком и родителем. Эта шкала тоже описывает характер взаимодействия между родителем и ребенком и отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях. Используя две формы опросника – детскую и взрослую, можно оценить степень согласия не только по этой шкале, но и по всем остальным шкалам, так как расхождения между ними тоже позволяют судить о различиях во взглядах ребенка и родителя на воспитательную ситуацию в семье.

8. Непоследовательность – последовательность родителя. Последовательность родителя является важным параметром взаимодействия, в этой шкале отражается, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений и т. д. Непоследовательность родителя может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т. п.

9. Авторитетность родителя. Результаты этой шкалы отражают самооценку родителя в сфере его влияния на ребенка, насколько его мнения, поступки, действия являются авторитетными для ребенка, какова сила их влияния. Сравнение с данными ребенка позволяет судить о степени расхождения оценок родительского авторитета. Когда дети дают высокую оценку авторитетности родителя, то чаще всего это означает выраженное положительное отношение к родителю в целом, поэтому показатели по этой шкале очень важны для диагностики позитивности – негативности отношений ребенка к родителю, как и показатели по следующей – 10-й шкале.

10. Удовлетворенность отношениями ребенка с родителем. По данным 10-й шкалы можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми – как с той, так и с другой стороны. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о

нарушениях в структуре родительско-детских отношений, возможных конфликтах или обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией.

### **Опросник стиля родительского воспитания АСВ**

Опросник стиля семейного воспитания предназначен для установления типов дисгармоничного семейного воспитания, провоцирующих отклонения в развитии личности детей и подростков. Методика позволяет определить следующие типы воспитания:

- потворствующая гиперпротекция;
- доминирующая гиперпротекция;
- повышенная моральная ответственность;
- эмоциональное отвержение;
- жестокое обращение;
- гипопротекция.

Кроме того, методика АСВ позволяет диагностировать ряд психологических (личностных) проблем родителей, решаемых за счет ребенка.

Описание шкал опросника АСВ

#### I. Уровень протекции.

Гиперпротекция (шкала Г+). При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, и воспитание его стало центральным делом их жизни.

Гипопротекция (шкала Г-). Ситуация, при которой ребенок или подросток оказывается на периферии внимания родителя, до него "не доходят руки", родителю "не до него". Ребенок часто выпадает у них из виду. За него берутся лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

#### II. Степень удовлетворения потребностей ребенка.

В степени удовлетворения потребностей возможны два отклонения.

- *Потворствование.* Мы говорим о тех случаях, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка или подростка. Они "балуют" его. Любое его желание – для них закон. Объясняя необходимость такого воспитания, родители приводят аргументы, являющиеся типичной рационализацией, – "слабость ребенка", его исключительность, желание дать ему то, чего был сам лишен в свое время родителями, что ребенок растет без отца и т. д. При потворствовании родители бессознательно проецируют на детей свои ранее не удовлетворенные потребности и ищут способы заместительного удовлетворения их за счет воспитательных действий.

- *Игнорирование потребностей ребенка.* Данный стиль воспитания характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные потребности, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителем.

#### III. Количество и качество требований к ребенку в семье.

Требования к ребенку – неотъемлемая часть воспитательного процесса. Требования-обязанности – это перечень повседневных обязанностей ребенка по отношению к себе и по отношению к другим членам семьи.

Чрезмерность требований-обязанностей. Именно это качество лежит в основе типа негармоничного воспитания "повышенная моральная ответственность". Требования к ребенку в этом случае очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию его личности, но, напротив, представляют риск психотравматизации.

Недостаточность требований-обязанностей ребенка. В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье. Данная особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо делу по дому.

Требования-запреты, т. е. указания на то, что ребенку нельзя делать, определяют прежде всего степень его самостоятельности, возможность самому выбирать способ поведения. И здесь возможны две степени отклонения: чрезмерность и недостаточность требований-запретов.

Чрезмерность требований-запретов. Такой подход может лежать в основе типа негармонического воспитания – "доминирующая гиперпротекция". В этой ситуации ребенку "все нельзя". Ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность.

Недостаточность требований-запретов к ребенку. В этом случае ребенку "все можно". Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия,

время возвращения вечером, вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят или не могут установить какие-либо рамки в его поведении.

Строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком. Чрезмерность санкций (тип воспитания "жесткое обращение"). Для родителей характерны приверженность к применению строгих наказаний, чрезмерное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Типичные высказывания родителей отражают их убеждение в полезности для детей и подростков максимальной строгости.

Минимальность санкций. Эти родители предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний.

#### IV. Неустойчивость стиля воспитания.

Под таким воспитанием мы понимаем резкую смену стиля приемов, представляющих собой переход от строгого к либеральному и, наоборот, переход от внимания к ребенку к его эмоциональному отвержению.

#### **Опросник родительского отношения к детям – "зеркало" для АСВ**

Опросник представляет собой зеркальный вариант методики АСВ. Вопросы методики АСВ изменены так, чтобы на них отвечали сами дети (подростки). Количество вопросов и их распределение по шкалам (измеряемым параметрам) оставлены теми же.

#### **Техника, направленная на оптимизацию детско-родительских взаимоотношений**

Это упражнение разработано на основе теста "Незаконченных предложений" Сакса-Леви. Упражнение выполняется в паре "ребенок-взрослый". Упражнение является дополнением к другим диагностическим техникам.

#### **Инструкция:**

Перед вами два задания. Первое из них для ребенка, второе – для мамы (папы или другого взрослого). Ваша задача – продолжить эти предложения, т.е. (для ребенка): "Сначала ты продолжаешь предложения относительно себя, а дальше, тебе нужно будет предположить, как ответит на вопросы твоя мама и записать эти ответы". Также для мамы (папы или др.) сначала нужно продолжить предложения о себе (вторая часть листа), а потом предположить, как ответит ребенок и эти ответы записать.

Очень важно: целью этого упражнения не является угадывание ответов, поэтому и результат мы не будем оценивать по шкале "совпало 3 из 9", например. Для нас важно ваше видение друг друга, ваши воспоминания, впечатления, эмоции и, конечно же, ИСКРЕННОСТЬ.

После того, как упражнение выполнено обоими участниками, зачитываются ответы. Если считать, что первой начинает мама, тогда сначала ребенок читает предполагаемый ответ мамы на первое из её предложений. После того, как он озвучен, мама зачитывает, как она ответила. Т.е. первым мы всегда читаем предположение, относительно ответа кого-либо, а потом уже слушаем сам ответ.

Рефлексия проводится как после каждого предложения, так и после упражнения в целом. Предугадать, сколько будет длиться это упражнение достаточно сложно, т.к. в процессе обсуждения поднимается еще множество и множество вопросов. Заканчивать упражнение на позитивной ноте, поэтому (особенно если процесс обсуждения был не прост) предлагается родителю и ребенку обнять друг друга. По желанию клиентов это упражнение можно давать выполнить дома с другим родителем, но при этом важно правильно обозначить инструкцию и на следующей встрече поинтересоваться результатами.

#### **Тест на определение уровня конфликтности**

Предлагается известный тест на определение конфликтности, построенный на положении о ведущей роли одного из полушарий головного мозга человека.

В тесте использованы диагностические показатели, которые являются наиболее устойчивыми в течение всей жизни человека.

#### **Инструкция:**

Переплетите пальцы рук и заметьте, какой палец оказывается сверху.

Прицельтесь, выбрав мишень, и определите, какой глаз у вас ведущий.

Переплетите на груди руки ("наполеоновская поза") и заметьте, какая рука окажется сверху.

Проверьте, какая рука при аплодировании оказывается сверху.

Запишите результаты. Важно не перепутать указанную последовательность.

### **Проверьте формулы.**

**ПППП.** Избегают конфликтов, но все же идут на них. В конфликтах последовательны, стремятся довести их до разрешения. Тщательно соотносят цель со средствами. Не сторонники разрешения конфликтов любой ценой. Сначала обдумывают действия, потом принимают решения. Проявляют недостаток гибкости.

**ПППЛ.** Стремятся избегать конфликтов. Предпочитают разрешить их любыми способами. Нередко могут отказаться от прежней позиции. Могут быстро менять решения. Достаточно гибки, но не всегда последовательны. Необходимо преодолевать нерешительность. Очень находчивы в погашении конфликта.

**ППЛП.** Не любят конфликтовать, но и не избегают конфликтов. Входят в них охотно. Ведут себя свободно, находчиво. Прибегают к юмору, находят нестандартные пути разрешения конфликтных ситуаций. Не всегда доводят задуманное до конца.

**ППЛЛ.** Избегают конфликтов. Но если сталкиваются с ними, то ведут себя твердо. Решения принимают после серьезного обдумывания или совета с посредниками, с близкими. Обидчивы, в определенной мере злопамятны. Никогда не выступают инициаторами столкновений. Готовы идти на уступки. Внешняя мягкость сочетается с внутренней твердостью.

**ПЛЛЛ.** Очень заметное неприятие конфликтов. Постоянное стремление выйти из него. Попытки загладить, стусевать конфликт. Выход из конфликта могут осуществлять за счет отказа от собственных требований. Решения принимают, поддаваясь эмоциональным, а не рациональным состояниям. Для них лучше не входить в конфликт, чем выходить из него. Выходят чаще всего с потерями собственных интересов, но находят способы оправдать свои действия. Стремятся принимать решения после обсуждения ситуации с кем-либо из опытных, доверенных друзей или родственников.

**ПЛПП.** Готовы идти на конфликт. Отчетливо понимают свои интересы, находят наиболее рациональные пути их защиты. Хорошо просчитывают свои возможности. В разрешении конфликта не всегда считаются со средствами. Не отказываются от компромиссов, но только при условии доминирования своих интересов. В конфликте чувствуют себя уверенно, комфортно. Иногда сами могут спровоцировать конфликт, но не столько потому, что не могут без него обходиться, сколько в целях самоутверждения.

**ПЛПП.** Не любят конфликтов. Легкий характер. Склонны преувеличивать свои и недооценивать чужие возможности. Быстро и хорошо ориентируются в ситуации. Много друзей. Эмоционально реагируют на события, но принимают достаточно обдуманные решения. Стремятся доводить их до конца, но не исключают компромиссов, возможно, и за счет отказа от некоторых требований. Не всегда цель соизмеряют со средствами достижения. Находят неожиданные решения. Действуют гибко, но последовательно. К советам прислушиваются.

**ПЛЛЛ.** Охотно вступают в конфликт. Часто выступают его инициатором. Преувеличивают собственные возможности, но в случае неудачи не отступают. Не склонны к компромиссам. Действуют в конфликте обдуманно, последовательно. Конфликт прекращают только при условии выполнения своих требований. Не всегда средства соизмеряют с целями. Излюбленный прием – "психологическая атака". Действуют по собственной инициативе, не очень любят советоваться, прислушиваться к чужим советам.

**ЛППП.** Конфликтов избегают, чувствуют себя в конфликтных ситуациях неуверенно. Проявляют большую гибкость в их разрешении. Достижение целей соотносят с реальными средствами. Склонны к компромиссам, готовы отказаться от защиты части своих интересов. Решения принимают скорее эмоционально, чем после серьезного обдумывания. Склонны выслушивать советы, но не всегда им следуют. Имеется тенденция преувеличивать собственные возможности.

**ЛППЛ.** Избегают конфликтов. Но в тех случаях, когда считают свои интересы затронутыми, идут на конфликт без особых колебаний. Позицию держат твердо, не очень склонны к компромиссам. К помощи посредников могут обращаться, но решения принимают самостоятельно. Вопросы самоутверждения – на втором плане. На первом плане – интересы дела.

**ЛПЛП.** Считают конфликты неизбежными, смело идут на их решение. В конфликтах твердо добиваются поставленных задач. При достижении целей не считаются со средствами. Иногда большое значение придают несущественным, второстепенным сторонам конфликта. Не склонны к компромиссам, если они не решают всех поставленных задач. Могут создавать видимость уступок, но внутренняя позиция остается неизменной. Преобладает рациональная сторона. Скрытны, не склонны обращаться за советами, хотя помощь со стороны не исключают.

**ЛЛЛЛ.** Внутренне агрессивны. Постоянно ищут повод для конфликта. Руководствуются не всегда существенными моментами. Конфликтность прикрывается внешней мягкостью. Последовательны в достижении целей. Линию поведения ведут искусно, тщательно все просчитывают. Не склонны к компромиссам независимо от удовлетворения собственных интересов. Проявляют большую гибкость и изобретательность в решении конфликта с собственных позиций. Нередко интересы дела не могут отделить от внутренней психологической позиции.

**ЛЛЛЛ.** Избегают конфликтов. Предпочитают спорные вопросы решать мирным путем. Готовы отказаться от защиты собственных интересов, но последовательно защищают интересы других. Цель всегда стремятся сочетать с соответствующими средствами. Наиболее сильная сторона их – стремление конфликты предупредить или погасить в зародыше.

**ЛЛЛЛ.** Стремятся избежать конфликта, хотя не умеют предупреждать. Очень склонны к компромиссам. Уступают требованиям конфликтующих сторон, если противник оказывается сильным. Однако по отношению к более слабому проявляют неуступчивость. Но могут правильно рассчитать свои силы, склонны преувеличивать силы противника. Не способны плести нить интриги. Охотно прислушиваются к советам других, следуют их рекомендациям. Имеют склонность скрывать наличие конфликтной ситуации, искренне веря в ее отсутствие. Недостаточно принципиальны.

**ЛЛЛЛ.** Конфликтов не избегают, хотя редко являются их инициаторами. Слабо продумывают линию доведения в решении конфликтов, больше руководствуются эмоциями. В конфликтах действуют смело, решительно, но допускают опрометчивые решения. Склонны к компромиссам. Четко продумывают возможные последствия конфликта, стремятся их предупредить. Нередко выступают инициаторами компромисса. Глубоко переживают нежелательные последствия конфликтов.

**ЛЛЛЛ.** Конфликтов избегают. Отличаются большой способностью предупреждать их. Однако, принимая участие в конфликтах, умеют произвести впечатление на противника, используя прием демонстрации несуществующих возможностей. Умеют использовать слабости противной стороны. Хорошо просчитывают возможные последствия конфликта и умеют вовремя скорректировать свое поведение. Упрямы, скрытны.

### **Методика "Семейная социограмма"**

Методика относится к рисуночным проективным методикам и позволяет выявить положение субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм. Просят нарисовать в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подписать их именами. Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

1. Число членов семьи, попавших в площадь круга.
2. Величина кружков.
3. Расположение кружков относительно друг друга.
4. Дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, исследователь сопоставляет число членов семьи, изображенных испытуемым, с реально существующим. Возможно, что родственник, с которым субъект находится в конфликтных отношениях, не попадет в большой круг, он будет "забыт". В то же время кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов может быть изображен в качестве члена семьи.

Далее мы обращаем внимание на величину кружков. Большой, по сравнению с другими, кружок "Я" говорит о достаточной самооценке, меньший – о заниженной. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого.

Следует обратить внимание на расположение кружков в площади тестового поля и по отношению друг к другу (третий критерий). Расположение испытуемым своего кружка в центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи – на переживание эмоциональной отверженности.

Наиболее значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

Наконец, определенную информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о

конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное "слипание", когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, свидетельствует о недифференцированном "Я" у членов семьи, наличии симбиотических связей.

**Типовое объявление о наборе в группу**

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в программе "Ответственное родительство".

Программа направлена на повышение родительской компетентности и улучшение детско-родительских отношений.

Количественный состав группы – не более 10 человек.

Программа реализуется в течение 1,5 месяца.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (всего 6 занятий, из них одно – совместное родителей с детьми).

Начало работы по программе определится по мере комплектования группы.

## Буклет "Как понять внутренний мир подростка"

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям  
(с социальной гостиницей)"



### Как понять внутренний мир подростка



Омск, 2021

Если у Вас возникли трудности, Вам или  
Вашему ребенку необходима помощь,  
обращайтесь в Центр социальной  
помощи семье и детям.

#### **Мы ждем Вас по адресу:**

644023, город Омск,  
Комсомольский городок, дом 15.  
Проезд автобусом № 33,  
маршрутным такси № 6  
до остановки "ул. Берко Цементта"



#### **График работы:**

Понедельник – четверг  
8:30-17:30  
Пятница  
8:30-16:15  
**Телефоны:**  
36-04-15, 46-54-64

**Детский телефон доверия**  
**8 800 2000 122**

Анонимно, бесплатно, круглосуточно

**Основные причины конфликтов,  
связанные с чувством взрослости подростка**

- Позиция подростка: "Я уже не ребенок".
- Позиция взрослого: "Он еще маленький".
- Позиция подростка: "Я имею те же права, что и  
взрослый".
- Позиция взрослого: "Его права и обязанности  
должны определять взрослые".
- Позиция подростка: "Я могу поступать  
самостоятельно".
- Позиция взрослого: "Он нуждается в постоянном  
контроле".
- Позиция подростка: "Я сам могу решать, что мне  
надеть, как причестьваться и т.п..".
- Позиция взрослого: "Он должен одеваться так, как  
нравится мне".
- Позиция подростка: "Родители должны  
обращаться со мной иначе, чем раньше".
- Позиция взрослого: "Наши отношения не  
нуждаются в изменениях".
- Позиция подростка: "Я сам добьюсь изменения  
наших отношений и соблюдения своих прав".
- Позиция взрослого: "Для его безопасности  
необходимо заботиться о том, чтобы наши  
отношения остались неизменными".



**Высший пилотаж взрослого – стать для подростка и советчиком, и авторитетом. Для этого необходимо его чувствовать. Не всегда та или иная фраза, сказанная подростком, подразумевает тот смысл, который мы понимаем.**

### **Скрытый смысл высказываний подростка**

**"Мои права ущемляют!"** означает

**"Мне нужна поддержка"**

Подростки болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав. В этом случае, особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В результате эмоционального и духовного контакта, подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни. Поддержите его!

**"Не давите на меня!"** означает

**"Объясните мне, зачем!"**

Для освоения новой подростковой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается. Учитесь договариваться! Другой человек имеет такое же право голоса, а значит – он может и отказать.

**"Все вокруг лицемерят!"** означает

**"Будьте искренны со мной"**

Подросток боится неискренности. На его формирующуюся психику оказывает огромное влияние поведение близких взрослых. Воспитывают не словами, а собственным примером! Если взрослый говорит одно, а делает другое, то это деформирует психику подростка.

**"Я крутой!"** означает

**"Жалеться, Я неудачник"**

Слабость и неудачливость в какой-либо области подросток стремится компенсировать успехами в другой. Например, свою неуверенность и скованность подростки прячут под маской напыщенности самоуверенности, немотивированного упрямства и словесной агрессии. Если ребенок становится груб, нужно как можно спокойнее говорить с ним.

**"У меня тоже есть своя жизнь"** означает

**"Я чувствую, всем наплевать на меня"**

Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо является источником обременяющих хлопот. Подросток в подобных случаях обычно начинает жить своей тайной жизнью.

**"Я кое-что скрываю от взрослых"** означает

**"Я не хочу ссориться"**

Многие подростки стремятся избежать конфликтов, пытаются скрыть недозволенные поступки. Стремление к явным конфликтам со взрослыми проявляется сравнительно редко.

**"Она такая классная!"** означает

**"Я мечтаю быть, как..."**

Подросток пытается подражать лучшим. Комната подростка обычно сплошь завешана портретами абсолютных чемпионов мира, модных певцов, футболистов, киноактрис, топ-моделей. Если вы не знаете, что происходит в душе подростка, посмотрите на стены в его комнаты. Там все его мечты.

**"Я страшный!"** означает

**"Я переживаю о своей внешности"**

Подросток очень переживает, если есть какие-либо проблемы с внешностью или ему кажется, что он (она) некрасив (а).

**"Я сам!"** означает

**"Я хочу больше свободы"**

В подростковом возрасте активизируется стремление к самостоятельности. Чрезмерная опека и контроль нередко приводит к негативным последствиям: подросток оказывается лишенным возможности быть самостоятельным, учиться пользоваться свободой. В результате противостоят подростка и взрослого лишь возрастает.

**"Что-то есть совсем не хочется"** означает

**"Я влюблен(а)! И это навсегда!"**

В этом возрасте часто переживается платоническая любовь. Она характеризуется высоким накалом чувств, сладостным трагизмом, самоотречением и жертвенностью, убежденностью в уникальности переживаемого подростком чувства. Взрослым такой накал чувств кажется непонятым.

**"Я хочу умереть!"** означает

**"Мне страшно, что если я умру, жизнь все равно будет продолжаться"**

У подростка часто возникают размышления на тему смерти. Личная жизнь кажется безмерно малой песчинкой в громадном океане космоса всеобщей жизни. И от того, что эта песчинка может затеряться в этом общем потоке, становится страшно. Бывает так, что подростки предают смерти романтический оттенок. Они видят смерть как выход из проблем и конфликтов. Нельзя допускать, чтобы у подростка были суицидальные мысли. Берегите своего ребенка, будьте чуткими!

Очень важно следить за тем, как мы разговариваем с подростком. Даже если он сам грубит – ситуация не станет лучше, если выкрикивать оскорбления станет еще и взрослый. Доброжелательность, спокойствие, юмор помогут сохранить доверительные отношения с подростком.

## Материалы к разработке информационных буклетов, памяток и др.

### Что нужно делать, чтобы стать ответственным родителем?

Чтобы стать ответственными родителями, достаточно усвоить три основных умения:

- активно слушать, т.е. уметь слышать, что ребенок хочет вам сказать;
- уметь выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка;
- использовать принцип "оба правы" (или "выиграть – выиграть") для разрешения конфликтных ситуаций, т.е. уметь договариваться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба его участника.

Существует 5 принципов позитивного родительства:

1. Позволяйте ребенку отличаться от других. Это даст ему возможность открыть и развить свой особый внутренний потенциал, а также найти цель в жизни.
2. Позволяйте ребенку совершать ошибки. Пусть он учится на собственных промахах, самосовершенствуется и добивается новых успехов.
3. Позволяйте ребенку проявлять негативные чувства. Так он научится управлять эмоциями. Это также поможет ему найти уверенность в себе, стать отзывчивым и способным работать в команде.
4. Позволяйте ребенку хотеть большего. Так он осознает, что он этого заслуживает, и одновременно научится откладывать удовлетворение своих желаний на потом. Важно научить ребенка мечтать о большом, но при этом радоваться тому, что есть.
5. Позволяйте ребенку говорить "нет". Это даст ему возможность развить волю и определить позитивное и подлинное чувство своего "Я". Обладая правом говорить "нет", ребенок учится глубже осознавать свои желания, чувства и мысли. Возможность противиться авторитету – фундамент позитивного воспитания. Это тот внутренний стержень, который со временем позволит ребенку идти по жизни, смеясь.

### Что не должен делать ответственный родитель?

**Во-первых**, ответственный родитель не должен бросать ребенка, он должен нести за него ответственность. Особенно предосудительной считается ситуация, когда родитель бросает ребенка в опасной, трудной ситуации. В подобных обстоятельствах родитель должен мобилизовать все имеющиеся у него ресурсы, прийти ребенку на помощь.

**Во-вторых**, важное условие ответственного родительства – это избегание насилия. Ответственный родитель не станет бить ребенка, подвергать его унижению, физическому или психологическому.

**В-третьих**, ответственный родитель, – это тот, кто подает ребенку правильный пример, сознательно строит свой собственный образ так, чтобы задать ребенку правильные жизненные ориентиры. Для этого ему зачастую необходимо справиться со своими недостатками или слабостями, например, курением или стремлением к алкоголю. Потакая собственным слабостям, родитель создает условия для их передачи следующим поколениям.

Ответственное родительство, с одной стороны, предполагает предоставление ребенку свободу выбора, с другой – строгость, умение ставить запреты и ограничивать действия ребенка в тех ситуациях, когда это необходимо.

Ответственным родителем можно стать благодаря постоянному взаимодействию, общению между родителями и ребенком. И мама, и папа выполняет свою психологическую функцию в воспитании ребенка, независимо от того, проживают совместно или в разводе. Ведь от обоих родителей зависит, каким вырастит их чадо.

Поэтому стоит дорожить каждой минутой общения с ребенком. Гуляйте, читайте, ведите беседы на интересующие ребенка темы.

### Профилактика конфликтов с детьми. Рекомендации для родителей:

- Не давайте подростку чрезмерных нагрузок, когда у него не остается времени даже для того, чтобы погулять во дворе. Не забывайте – он еще ребенок.
- Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, не спешите сразу наказывать детей, выясните мотивы их поступков.
- Выбирайте наказание, адекватное проступку.

- Не наказывайте ребенка из-за того, что у вас плохое настроение или "для профилактики".
- Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.
- Развивайте в ребенке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
- Научите ребенка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.
- Научите подростка не агрессивному и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.
- Оставьте дома, на видном месте, информацию о работе телефонов экстренной психологической помощи, "телефона доверия" для детей и подростков. Объясните ребенку: для чего люди ходят к психологу?

#### **Домашнее задание для родителей**

1. "Почувствуй ребенка". Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком в моменты его различных переживаний и называть их при обращении к ребенку, например: "Ты огорчен...", "Тебя радует...".

2. "Что нам должны дети?" Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произнесено слово "должен". Почувствовать, как реагирует ребенок на слово "должен", попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

3. "Насколько вы принимаете своего ребенка". В течение 2-3-х дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько – с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.) Если количество положительных равно либо больше отрицательных, то с общением все благополучно.

4. "Радостная встреча". Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

5. "Я-сообщение". Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давая характеристику ребенку и его поведению.

6. "Ты мне дорог". Обнимайте вашего ребенка не менее 4-х раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные.