

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО г. Мурманска
ППМС-Центра
от 31.08.2022 № 123

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности для родителей
«Эффективное общение родителей и подростков»**

Категория обучающихся: родители подростков 12-16 лет
Срок реализации: до 3х месяцев.

Составители:
Забиран С.А., педагог-психолог;
Чумакова С.В., педагог-психолог.

Пояснительная записка

Актуальность программы. Одним из самых сложных периодов становления личности считается подростковый возраст – примерно с 11 (12) до 16 (18) лет. В этот период ребенок сталкивается с собственными психофизиологическими изменениями, необходимостью взаимодействовать с социальной средой по-новому. Меняется не только подросток, но и вся семейная система. Семья готовится к стадии «опустевшего гнезда», в связи с чем приходится решать разные сложные задачи, связанные с возрастающей самостоятельностью подростка и изменениями родительской роли. Следствием этих процессов является неизбежное отдаление родителей и подростков, возрастающий уровень тревоги и конфликтов. При этом в обществе имеется некоторый сложившийся стереотип «успешного родителя», которому трудно соответствовать, особенно в период подросткового взросления. Родители зачастую чувствуют себя некомпетентными, эмоционально истощенными, им сложно поддерживать своих детей в процессе прохождения возрастного кризиса.

Потребность в психологической поддержке родителей многократно увеличивается, они часто обращаются на консультацию к специалисту, на фоне сложных, длительных конфликтных отношений внутри семьи. Данная программа ориентирована на повышение самоэффективности и компетентности родителей в вопросах взаимоотношений с подростками, профилактику неблагоприятного поведения подростков в период проживания кризиса, расширение коммуникативных навыков для эффективного решения конфликтов внутри семьи.

Методологической и теоретической основой программы послужили: концепция культурно-исторической обусловленности развития психики (Выготский Л.С.), концепция психосоматического развития (В.В. Николаев, П.Д. Тищенко, А.Ш. Тхостов); положение о ведущей роли социальной среды в онтогенезе и дизонтогенезе (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Е.Е. Дмитриева, С.Д. Забрамная, А.В. Запорожец, И.А. Коробейников, К.С. Лебединская, И.Ю. Левченко, В.И. Лубовский и др.); положение о структуре и функциях детско-родительских отношений (А.Я. Варга, В.В. Столин, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис); теоретические основы формирования привязанности (Дж. Боулби, М.Эйнсворт, Г. Харлоу, Э. Эриксон).

В процессе реализации программы слушатели получают возможность обсуждения собственного родительского опыта, актуализировать представления о собственной родительской роли и своем вкладе во взаимоотношения с подростком. В процессе выполнения заданий слушатели приобретут ряд практических навыков, способствующих эффективной коммуникации с

подростками - научатся конструктивно сообщать о своих переживаниях, учитывать личностные границы, разрешать детско-родительские конфликты.

Адресат программы: родители подростков 12-16 лет.

Отличительные особенности программы. Программный материал подобран таким образом, что может быть полезен для родителей взрослеющих детей всех возрастов. Взаимоотношения с подростком рассматриваются как часть семейной системы, проходящей этапы своего естественного развития, что позволяет расширить диапазон восприятия проблем. Система занятий предполагает выполнение домашних заданий, направленных на самостоятельное изучение материала, самопознание.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Освоение программы осуществляется **в очной форме** обучения, предполагается система домашних заданий. При необходимости данный формат обучения может осуществляться дистанционно.

Методы и техники, используемые в программе:

- Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
- Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
- Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.

Упражнения, направленные на формирование навыков активного слушания и коммуникативных навыков.

Форма проведения занятий: занятия проводятся в группе, в форме тренинга.

Объем программы: 24 часа.

Срок освоения программы: 2 месяца.

Режим занятий: предусматривает проведение 2х занятий продолжительностью 1 академический час с периодичностью 1 раз в неделю, а также 1 час, отведенный на самостоятельное изучение материала и выполнение домашнего задания. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность не менее 10 минут.

Рекомендуемое количество участников: до 15 человек

Цель программы: повышение родительской компетентности в сфере взаимодействия с детьми в возрасте 12-16 лет.

Задачи:

- просвещение родителей в вопросах психофизиологических особенностей подросткового возраста;
- ознакомление с особенностями развития семейной системы, в условиях нормативного кризиса, связанного с растущим отдалением подростка;

- повышение осознанности родительской позиции и выявление ресурсов совладения с проблемными ситуациями во взаимодействии с подростком.

Структура и содержание программы

1. Знакомство. Знакомство участников, выявление ожиданий от тренинга, принятие правил группы, сплочение группы. «Я – родитель». Актуализация собственной родительской позиции, особенности восприятия ребенка. Осознание сложившихся детско-родительских отношений. Ознакомление с пирамидой потребностей человека (А.Маслоу), осознание собственных потребностей и потребностей ребенка.

2. Возрастное развитие. Понятие возрастных кризисов. Периодизация по Э.Эриксону. Роль потребностей в развитии: теория привязанности, безопасность, кризис идентичности «Кто я?».

3. Психофизиологические особенности возраста. Изменения в сферах: когнитивная, эмоционально-волевая. Психосексуальное развитие детей и подростков, как говорить о сексе с детьми разного возраста.

4. Семья. Семья как система. Параметры семейной системы: границы, стереотипы взаимодействия, семейные правила, семейные мифы, стабилизаторы, семейная история. Стадии развития семьи: жизненный цикл семьи. Нормативные и ненормативные кризисы семьи.

5. Взаимодействие с подростком. Теоретический блок: этапы эффективного общения: подготовительный; контакт; ориентация в потребностях (способы ведения беседы, «активное слушание», сообщение о переживаемом – «Я-сообщение»); поиск решения (техники аргументации); решение; выход из контакта. Практическая отработка навыков взаимодействия.

6. Как решать конфликты? Шаги (этапы) решения конфликтов. Границы в общении. Почему алгоритмы могут не работать. «Ошибочные» цели поведения ребенка: методика выявления причин проблемного поведения ребенка.

7. Эмоциональная компетентность. Базовые эмоции (страх, гнев (злость), отвращение (презрение), печаль (грусть), радость, интерес (удивление). Кувшин эмоций (Ю.Б. Гиппенрейтер). Понимание и управление эмоциями: техника СМЭР, способы снятия эмоционального напряжения.

8. Виртуальный и реальный мир. Завершение программы. Возможности и риски, особенности и способы социализации подростков в современном мире. Подведение итогов программы.

Учебно-тематическое планирование

| № | Наименование блоков и тем | Всего часов | | Форма контроля |
|----|------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| | | очно | самостоятельное изучение | |
| 1. | Знакомство | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 2. | Возрастное развитие | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 3. | Психофизиологические особенности возраста | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 4. | Семья | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия, |
| 5. | Взаимодействие с подростком | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 6. | Как решать конфликты | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 7. | Эмоциональная компетентность | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия |
| 8. | Виртуальный и реальный мир. Завершение программы. | 2 | 1 | Наблюдение, рефлексия, итоговое анкетирование, анкета обратной связи |
| | Итого | | 24 | |

Календарный учебный график МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 28 сентября 2020 года №28, СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. №16), уставом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра.

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года

составляет 33 недели. Продолжительность учебной недели -5 дней.

Условия реализации программы: занятия проводятся в аудитории, в соответствии с правилами проведения тренинга – в кругу. Аудитория оснащена: проектором, экраном, ноутбуком, колонками, магнитной доской, флипчартом. В ходе занятий используются канцелярские принадлежности, листы для записей, метафорические карты.

Ожидаемые результаты реализации программы. В процессе освоения программы слушатели приобретут знания:

- об основных характеристиках процесса взросления ребенка, подросткового периода, о роли потребностей в развитии личности;
- об особенностях проживания подросткового возраста в современном обществе, социальных и средовых рисков и ресурсов, с которыми сталкивается подросток в современном обществе;
- об основных характеристиках семейной системы, особенностях проживания кризиса развития семьи, в которой растет ребенок-подросток.

В результате освоения программы слушатели получают следующие умения:

- рефлексивного обсуждения своего родительского опыта, внимательного отношения к микроизменениям, происходящим в отношениях родитель-подросток;
- освоят приемы эффективной коммуникации внутри семьи;
- основы формирования навыков самопомощи и самоподдержки.

Форма аттестации: занятия предполагают личностную рефлекссию по итогам занятия каждым участником; итоговое анкетирование участников по итогам освоения программы; анкета обратной связи.

Литература:

1. Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 15 до 18 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста, Москва, 2017. – 78 с.
2. Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. - 144 с.
3. Елена Вяжякуопус «Искры, летящие вверх». Журнал "Звезда" –2012. – 128 с.
4. Т. Гордон. Тренинг эффективного родителя (PARENTEFFECTIVETRAINING - PET)
5. В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А.В. Зыбайлова, С.С. Канавина – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. – 92 с.
6. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. - Луганск: Элтон-2. – 2013.

Учебно-методическое обеспечение

1. Буравцова Н.В. Причины. Смыслы. Изменения. Комплект психологических инструментов. – Новосибирск, 2017
2. Метафорические карты «Дом». Н.Буравцева, М.Малташир, Е.Ломакина–SMALTA

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
социально-гуманитарной направленности для родителей «Эффективное общение
родителей и подростков»

Анкета обратной связи участников программы

Уважаемый участник программы! Пожалуйста, заполните анкету обратной связи.

1. Оцените степень содержательности программы (от 1 до 10)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

2. Оцените возможность применения знаний и навыков, предложенных в программе (от 1 до 10)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

3. Сформулируйте свои пожелания, предложения, вопросы, относительно программы:

ФИО _____

Дата: _____

Итоговая анкета по результатам усвоения программы «Эффективное общение»

1. Отметьте, что не относится к базовым потребностям человека:

- А. Познавательные потребности
- В. Физиологические потребности
- С. Потребность в безопасности

2. Возрастные кризисы – это...

- А. Закономерные и необходимые этапы развития
- В. Можно избежать при правильном воспитании
- С. Случаются только при неблагоприятных условиях развития

3. Привязанность – это:

- А. Чувство близости, появляющееся у младенцев к тому человеку, который о нем заботится, эмоционально контактирует
- В. Стремление к самостоятельности
- С. Чувство принадлежности к роду, клану

4. Идентичность – это:

- A. Чувство тождественности человека самому себе, принимаемый им образ себя во всех свойствах, качествах и отношениях к окружающему миру
- B. Стремление к уважению, расширению сферы сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- C. Чувство ответственности за собственные поступки, умение прогнозировать ситуацию

4. Подростковый период – это период...

- A. С 10 лет до 13 лет
- B. С 11 лет до 16 лет
- C. С 9 лет до 18 лет

5. Общение со сверстниками – это ведущая деятельность:

- A. В юношеском возрасте
- B. В подростковом возрасте
- C. В младшем школьном возрасте

6. Отметьте, что относится к нормативным кризисам в развитии семейной системы?

- A. Развод
- B. Подростковый возраст детей
- C. Приезд бабушки

7. Отметьте, какое утверждение не относится к «Я – высказываниям»:

- A. «Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Я буду готов тебя выслушать, когда закончу»
- B. «Когда мои вещи берут без спроса, мне неприятно. Я не против, чтобы ты брал этот журнал, но предварительно спроси, можно ли это сделать»
- C. «Ты всегда берешь журнал с моего стола без спроса!»

8. Что не является социальной сетью?

- A. TikTok
- B. Instagram
- C. V Kontakte
- D. Pinterest

9. К ошибочным целям негативного поведения ребенка не относится:

- A. Быть «плохим»
- B. Месть
- C. Борьба за власть

10. Расставьте по порядку этапы эффективного общения:

- Контакт
- Подготовительный этап (установление контакта)
- Выход из контакта
- Ориентирование в проблеме
- Решение
- Поиск решения

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Эффективное общение родителей и подростков

Занятие 1. Знакомство

План занятия

1. Я как родитель.
2. Пирамида потребностей А.Маслоу (*осознание собственных потребностей и потребностей ребенка*).
3. Выявление потребностей и их баланс.

1. Упражнение «Знакомство». (20 мин)

Цель: знакомство участников, выявление ожиданий от программы.

Представление ведущих, информация о целях и задачах программы, содержании, информация о Центре.

Участникам необходимо назвать свое имя, рассказать немного о своей семье, о том, почему решили обучаться по данной программе, сообщить свои ожидания от обучения.

2. Упражнение «Правила группы». (5 мин)

Цель: создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Материал: флипчарт, маркеры или готовая наглядность «Правила».

Ведущий: в процессе наших занятий, упражнений, тренинга мы с вами будем много общаться и дискутировать. Для наибольшей эффективности занятий мы должны принять и в дальнейшем выполнять определённые правила работы группы.

«Правила - это такие способы поведения, выбирая которые вы можете получить для себя максимальную пользу от работы в тренинговой группе и помочь сделать это другим.

ПРАВИЛО АКТИВНОСТИ

Успех работы каждого зависит от его активности, поэтому мы принимаем участие во всех упражнениях.

ПРАВИЛО ЧУВСТВ И ОЦЕНОК

Мы говорим о своих чувствах, но избегаем оценок и обвинений.

ПРАВИЛО «Я»

Для нас важна личная позиция каждого участника группы, поэтому вместо «все так считают» - говорим «я так думаю».

ПРАВИЛО КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Мы дорожим искренностью и доверием, поэтому то, что мы узнаём друг о друге, обсуждаем только в пределах группы.

ПРАВИЛО ЛИЧНОГО МНЕНИЯ

Мы уважаем мысли и чувства каждого, поэтому выслушиваем любое мнение, даже если оно не совпадает с нашим, и выражаем свою точку зрения.

ПРАВИЛО ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Каждый из нас – часть группы, поэтому каждый несет свою долю ответственности за общую работу.

ПРАВИЛО «СТОП»

Каждый из нас может хранить в тайне часть информации о себе и вправе отказаться отвечать на вопросы личного характера или участвовать в упражнении.

ПРАВИЛО ВНИМАНИЯ К СЛОВУ

Каждое слово должно быть услышано, поэтому говорит один, остальные молчат. Необходимо спросить группу: нуждаются ли они в том, чтобы на время тренинга установить ещё какие – либо правила? После того, как все предложения высказаны и принятые группой правила записаны на плакате, ведущий ещё раз подчёркивает, что это те правила, по которым будет работать группа во время занятий, и их необходимо выполнять.

Комментарии: плакат с правилами надо повесить так, чтобы он был хорошо виден на протяжении всех занятий. Практика показывает, что ведущий не раз обращается к нему в процессе занятий, чтобы напомнить правила работы.

3. Групповое обсуждение «Противоречия подросткового возраста. Люди, которые лучше знают, как воспитывать Ваших детей» (15 минут)

Цель: определение противоречий подросткового возраста и требований, которые предъявляются обществу родителям.

Основные идеи, которые должны быть освещены в рамках данного сообщения:

- Современное родительство (и это справедливо для родителей детей любых возрастов) отличается полифонией, многомерностью, множественностью разнообразных стратегий и подходов;
- Если смотреть на подростничество в исторической перспективе, то еще 30 лет назад основные задачи данного возрастного этапа были однозначно определены. В основном, речь шла об окончании школы (неполное или полное среднее образование) и продолжение учебы (реже – выход на работу, если того требовали семейные обстоятельства);
- Сейчас мы сталкиваемся с удлинением периода подросткового возраста (по периодизации Д.Б. Эльконина старший подростковый возраст заканчивался как раз в 15 лет). С одной стороны, 17-18 летние все чаще зовутся «детьми», и являются по статусу 17 своему школьниками. С другой стороны, с 14 лет у них уже есть паспорт, в 16 наступает возраст сексуального согласия.
- Из этих фактов складывается достаточно противоречивая картина, в которой социум, с одной стороны, на законодательном уровне заявляет о взрослых правах, которые есть у старших подростков, с другой, ожидает от них продолжения линии поведения, характерной для детей, скорее, более младшего возраста
- Соответственно, от родителей, с одной стороны, ждут, что они будут заботиться о психологическом здоровье и развитии ребенка, не ограничивая его творческую активность и общение, с другой, что они оградят его от общения в «дурных компаниях». Также родители обязательно должны обеспечить ребенку успешное окончание школы и поступление в высокорейтинговое учебное заведение. Соответственно, ребенок должен одновременно проводить время с друзьями и заниматься хобби, но при этом продолжать хорошо учиться и справляться с все возрастающими школьными нагрузками. Здесь же можно ответить, что при

выполнении домашних заданий от него ожидается самостоятельность, но если они не сделаны, или сделаны некачественно, то ответственность за это, частичную или полную, несет родитель. Несмотря на возраст согласия 16 лет и наличие медицинской тайны (например, при посещении гинеколога – с 15 лет), именно родители являются людьми, полностью несущими ответственность за нравственность детей, и возможные последствия половых контактов.

- Итак, у подростков есть определенные права, которыми они теоретически могут воспользоваться. Родитель, с одной стороны, должен предоставлять свободу, с другой – постоянно блюсти и контролировать, ибо в глазах общества именно он целиком и полностью несет ответственность за последствия поведения своего ребенка-подростка.

4. Упражнение «Я как родитель. Мой ребенок».

Цель: актуализация собственной позиции себя как родителя, осознание особенностей ребенка.

Лист бумаги делится на две половины, на одной необходимо описать себя как родителя, на другой – своего ребенка.

Вопросы для обсуждения:

- Каким Вы себя видите?
- Каким Вы видите своего ребенка?
- Что хотелось бы видеть в себе как родителе?
- Что хотелось бы видеть в ребенке?
- С какими трудностями сталкиваетесь?
- Что удается?
- Какие чувства вызывают оба списка?

5. Групповое обсуждение: «Что меня пугало (пугает) в подростковом возрасте. Готовился ли я к тому, что моему ребенку когда-то стукнет 12... 15?» (30 минут)

Цель: выделить проблемы воспитания и коммуникации, наиболее актуальной для данной группы.

В рамках дискуссии каждый из участников может свободно высказаться на тему того, что лично для него представляет наибольшие сложности в подростковом возрасте его ребенка (детей). Что кажется ему в поведении ребенка непонятным и необъяснимым.

6. Пирамида потребностей А. Маслоу

Цель: ознакомление с основными потребностями человека, их иерархией

Содержание: Знаменитый психолог–гуманист Абрахам Маслоу считал главной тенденцией человека - стремление к удовлетворению своих врождённых потребностей. По мнению А. Маслоу, все человеческие потребности организованы в систему, с учётом доминирования мотиваций. Эта система была

названа «Пирамидой Маслоу». Предложить рассмотреть «Пирамиду Маслоу» нарисовав её на ватмане (см. рисунок).



Сам А. Маслоу выделяет следующие потребности:

- 1 уровень – физиологические (органические) потребности: голод, жажда, половое влечение и т.д.
- 2 уровень - потребность безопасности и защиты: безопасность существования, комфорт, постоянство условий жизни, чувство уверенности, избавление от страха и неудач.
- 3 уровень - потребность в принадлежности и любви: социальные связи, общение, привязанность, забота о другом; внимание к себе, совместная деятельность.
- 4 уровень - потребность в уважении (почитании): самоуважение, одобрение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост.
- 5 уровень - познавательные потребности: знать, уметь, исследовать.
- 6 уровень - эстетические потребности: гармония, порядок, красота.
- 7 уровень - вершина всей пирамиды - это потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности.

По мере удовлетворения низлежащих потребностей, всё более актуальными становятся потребности более высокого уровня, но это не означает, что место предыдущей потребности занимает новая, только когда прежняя удовлетворена полностью. Также потребности не находятся в неразрывной последовательности и не имеют фиксированных положений, как это показано на схеме. Например, у людей с очень высоким творческим потенциалом и высокими духовными идеалами, высшие потребности могут занять доминантное положение, даже при

отсутствии удовлетворения базовых биологических мотивов (не смотря на голод, опасность и т.д.).

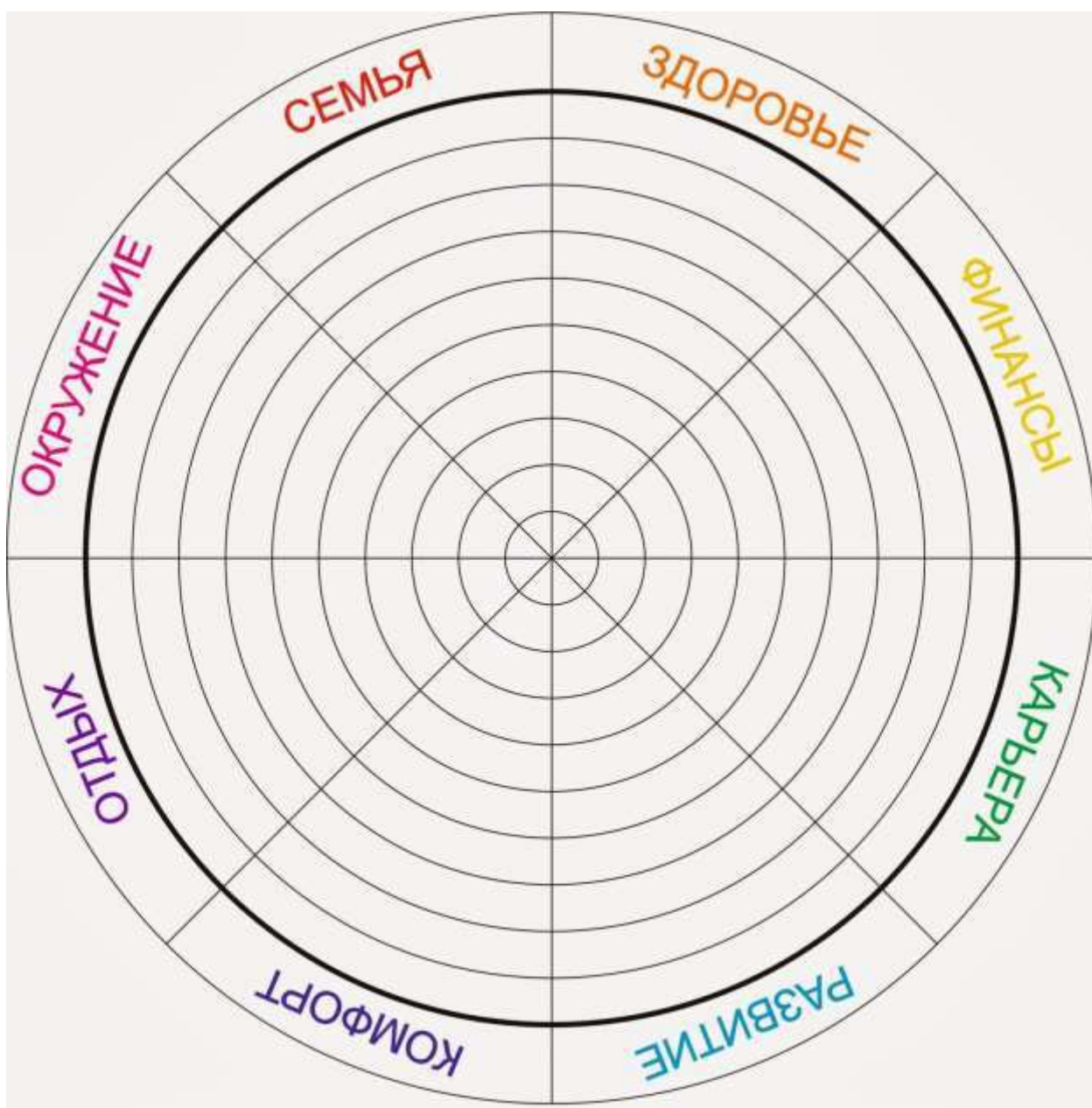
Необходимо удовлетворить сначала физиологические потребности ребёнка: в еде, сне, безопасности. Только после удовлетворения этих потребностей, могут развиваться метапотребности (т.е. стоящие сверху, над физиологическими потребностями). Важно отметить, что у детей, находящихся в ситуации депривации базовые потребности не удовлетворены; только после их удовлетворения становятся более актуальными потребности более высокого порядка.

Родителям необходимо помнить о том, что если у ребёнка удовлетворяются физические и психологические потребности, то ребёнок будет развиваться гармонично и испытывать эмоциональное благополучие.

7. Завершение занятия. Обратная связь.

Домашнее задание «Колесо баланса».

1. Определите важные для вас сферы жизни.
2. Оцените, насколько вы довольны каждой сферой жизни по 10-бальной шкале, где 0 – это очень плохо, а 10 – самый лучший результат.
3. Соедините точки на каждом из секторов между собой и сделайте анализ получившегося Колеса Баланса, какие Ваши потребности не удовлетворяются на данный момент.
4. Подумайте, как вы хотите, чтобы колесо выглядело через месяц, три месяца или год.
5. Определите список приоритетов.
6. Составьте план действий.



Занятие 2. Возрастное развитие.

План занятия

1. Возрастные кризисы.
2. Периодизация по Э.Эриксону.
3. Роль потребностей в развитии: теория привязанности, безопасность, кризис идентичности «Кто я?».

1) Обсуждение «Понятие возрастных кризисов. Подростковый кризис – норма развития».

Цель: дать понятие возрастных кризисов.

В ходе обсуждения выясняется, как участники воспринимают понятие «возрастной кризис», какой смысл вкладывают.

Возрастные кризисы – закономерные и необходимые этапы развития ребенка и понятие «кризис» здесь не несет негативной окраски. Однако нередко кризисы сопровождаются проявлениями отрицательных черт поведения (упрямство, конфликтность и т.д.). Каждый человек проходит в своем развитии определенные этапы и каждый из этих этапов заканчивается кризисом. Таким образом, развитие – это смена стабильных и критических возрастов. В рамках стабильного возраста созревают психические новообразования: возникает новый тип отношений со взрослыми, смена одного вида ведущей деятельности другим, которые становятся ярче в возрастном кризисе.

2) Ознакомление с периодизацией Э. Эриксона.

Цель: ознакомление с возрастными периодами, их задачами на каждом этапе.

Периодизация Э. Эриксона включает последовательность из 8 стадий, на каждой из которых в зависимости от успешности разрешения психосоциального кризиса происходит формирование личностного качества либо в его позитивном значении, либо как патологического свойства, вследствие чего потенциал развития личности на данной стадии оказывается нереализованным.

Периодизация Э. Эриксона включает в себя восемь этапов:

- 1) Доверие / недоверие (1 год);
- 2) Достижение равновесия: самостоятельность(автономия) / нерешительность (стыд и сомнение) (1-3 года);
- 3) Предприимчивость (инициативность) / чувство вины (3-6 лет);
- 4) Умелость (трудолюбие) / неполноценность (6-12 лет);
- 5) Идентификация личности / путаница ролей (12-15 лет – девочки и 13-16 лет – мальчики);

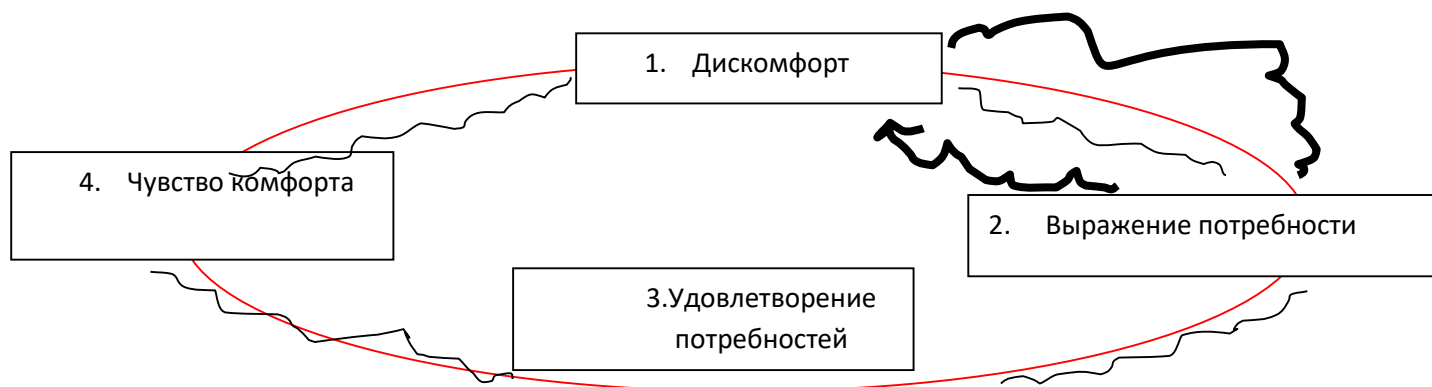
- 6) Близость / одиночество (изоляция) (начало зрелости и семейной жизни 20-25 лет);
- 7) Продуктивность/стагнация (инертность) (зрелый возраст, 26-64);
- 8) Целостность эго / безнадежность (отчаяние) (от 65).

1. Доверие или недоверие.

По тому, как за ними ухаживают в младенчестве, дети узнают, заслуживает ли окружающий мир доверия. Если их потребности удовлетворяются, если к ним относятся со вниманием и заботой и обращаются с ними довольно последовательно, у малышей складывается общее впечатление о мире, как о месте безопасном и достойном доверия. С другой стороны, если их мир противоречив, причиняет им боль, вызывает стресс и угрожает их безопасности, то дети научаются ожидать от жизни именно этого и считают, что она непредсказуема и не заслуживает доверия.

Круг формирования привязанности.

Цель: показать участникам, каким образом происходит нарушение привязанности у детей.



Важна, какая сформирована привязанность, если она надежная – кризисы переживаются проще.

Если были разрывы – травмы привязанности – это повлияло на формирование привязанности и в подростковом возрасте это может обостряться.

2. Автономия или стыд и сомнение.

Начиная ходить, дети открывают для себя возможности своего тела и способы управления им. Они учатся есть и одеваться, пользоваться туалетом и осваивают новые способы передвижения. Когда ребенку удастся сделать что-либо самостоятельно, он обретает чувство самоконтроля и уверенности в себе. Но если ребенок постоянно терпит неудачи и его за это наказывают или называют

неряшливым, грязным, неспособным, плохим, он привыкает испытывать стыд и сомнение в собственных силах.

3. Инициатива или чувство вины.

Дети в возрасте 4-5 лет переносят свою исследовательскую активность за пределы собственного тела. Они узнают, как устроен мир и как можно на него воздействовать. Мир для них состоит как из реальных, так и из воображаемых людей и вещей. Если их исследовательская деятельность в целом эффективна, они научаются обращаться с людьми и вещами конструктивным способом и обретают сильное чувство инициативы. Однако если их строго критикуют или наказывают, они привыкают чувствовать себя виноватыми за многие свои поступки.

2.1) Упражнение «Я горжусь»

Цель: выявление сложностей, с которыми сталкиваются родители, когда хвалят себя и ребенка.

Участникам необходимо написать 3-5 вещей, которыми они гордятся в ребенке и в себе. Обсуждение: насколько сложно было написать то, чем гордятся? О ком было проще писать, о себе или о ребенке?

4. Трудлюбие или чувство неполноценности.

В возрасте от 6 до 11 лет дети развивают многочисленные навыки и умения в школе, дома и среди своих сверстников. Согласно теории Эриксона, чувство «Я» значительно обогащается при реалистичном росте компетенции ребенка в различных областях. Все большее значение приобретает сравнение себя со сверстниками. В этот период особенно сильный вред наносит негативное оценивание себя по сравнению с другими. В этом возрасте активно формируется и дифференцируется самооценка (*«растет то, что поливаем»*).

2.2) Работа с таблицей-описанием этапов подросткового возраста.

Цель: ознакомление участников с процессами, происходящими в подростковом возрасте в разных сферах развития.

Участникам раздается таблица (*приложение 1*), каждый из них ищет описание возраста своего ребенка. Обсуждение: совпадает ли описанное с проявлениями у их ребенка?

Младший подростковый возраст (10-13 лет) характеризуется возрастанием познавательной активности, ведущей функцией является развитие мышления и образования понятий. Однако, в специальных исследованиях изучалось влияние способности детей предвидеть долгосрочные последствия своих действий на выбор стратегии действий. Оказалось, что вплоть до двенадцатилетнего возраста способность к предвидению последствий в будущем остается незрелой. Дети до 12 лет выбирали стратегию, сулящую мгновенный ощутимый результат, несмотря на ее неэффективность в долгосрочной перспективе, т.е. они не способны оценить долгосрочные последствия своего выбора.

Потребности 10-13 лет - препубертат

- собственного соответствия своему образу;
- быть как другие;
- внимание своего пола;
- высокая потребность в принятии - со стороны сверстников и значимого взрослого;
- в независимости (сами по себе).

Значимость для подростка мнения сверстников определяет и тактику разрешения всех конфликтов и обсуждения любых проблем. Это возможно только один на один (никогда в классе или в присутствии сверстников), иначе всё будет восприниматься в штыки.

Старший подростковый возраст (14-16 лет)

Возраст 13 лет (по Л.С. Выготскому) - это переломная точка кризиса, но отмечается, что 14—15 лет субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные.

Возрастание возможностей старших подростков и их стремление определить свое место среди окружающих приводят к важному следствию: в этот период возникает известное расхождение между тем положением, которое подросток занимает среди окружающих в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует. Он действительно стал взрослее во всех отношениях: более самостоятелен и умел, расширился кругозор и интересы, стал способен управлять своим поведением, что порождает потребность в какой-то новой позиции, он хочет признания со стороны окружающих его больших возможностей и, стало быть, больших прав, четко проявляется «стремление к взрослости», «самостоятельности и самоутверждению».

Стремление к взрослости приводит часто к поиску собственного образа жизни и деятельности. Направления поиска могут быть различны: бросить школу, начать зарабатывать деньги, некоторые пытаются утвердить себя в новой позиции, подражая поведению взрослых, начинают курить, одеваться по-взрослому, пробуют наркотики, знакомятся с сексуальными отношениями полов, для них очень характерно внимание к внешнему виду, проявляются дорогие и дешевые (часто безвкусные) украшения, необыкновенные стрижки приходят на смену длинным волосам и т.д.

Потребности 14-16 лет:

- потребность в признании;
- уважении;
- близком друге, доверительных отношениях.

Новообразование старшего подросткового возраста — «Я-концепция» как новый уровень самосознания.

Активное формирование самосознания рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство «какой я?» вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Это связано со становлением «Я-идентичности».

Развивающееся самосознание именно в этот период особенно тревожным делает человека и неуверенности в себе. Подростку предстоит приспособиться к своему меняющемуся внешнему облику: телесному и физическому. Очень болезненно воспринимаются и собственная внешность, и собственные способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются. Старший школьник может быть уже способен к глубоким “взрослым” переживаниям, серьезным и устойчивым чувствам. При переходе к юности улучшается коммуникативность, появляются самостоятельность, уравновешенность, самоконтроль.

В этот период человек активно осваивает женские и мужские роли. Сознательно и бессознательно наблюдают за взрослыми, чтобы усвоить внешнее поведение и внутренний духовный статус мужчины или женщины. При этом особо важны образцы взаимодействия разных полов между собой. Особый интерес вызывают сексуальные отношения. Особую значимость приобретают беседы на темы полового воспитания детей.

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляющую в их нападении со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав. Но, несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке.

5. Идентичность или смешение ролей.

До наступления юности дети узнают целый ряд разных ролей — ученика или друга, старшего брата или сестры, ученика спортивной или музыкальной школы и т. п. В отрочестве и юности важно разобраться в этих различных ролях и интегрировать их в одну целостную идентичность. Юноши и девушки ищут базисные ценности и установки, охватывающие все эти роли. Если им не удастся интегрировать стержневую идентичность или разрешить серьезный конфликт между двумя важными ролями с противоположными системами ценностей, результатом становится то, что Эриксон называет диффузией идентичности.

Идентичность – чувство тождественности человека самому себе, ощущение целостности, принимаемый им образ себя во всех своих свойствах, качествах и отношениях к окружающему миру.

На протяжении всего детства имеет место «пробная кристаллизация идентичности», вопросы самоидентификации стоят перед ребенком постоянно, а не только в подростковом возрасте. Кризис идентичности (процесс самоопределения) приходится на 15-17 лет, окончание подросткового возраста и началом юношества.

В конце отрочества идентичность включает в себя все значимые идентификации, но одновременно и изменяет их с целью создания единого связного целого. Исследуя стадии развития человека, Э. Эриксон высказал мысль, что в отрочестве и ранней юности все предшествующие тождества психологического развития ребенка подвергаются сомнению вследствие его

интенсивного физического роста, полового созревания и необходимости решать взрослые задачи. Подростков заботит прежде всего, как они выглядят в глазах других, по сравнению с их собственными представлениями о себе, как связать ранее приобретенные навыки с новыми для них жизненными проблемами. Каждый молодой человек пытается понять, кем он является и кем не является. Он пробует примерять на себя различные роли и экспериментировать со своим внешним видом, попутно решая для себя, кто он такой. Интеграция в форме идентичности «Я» оказывается больше суммы детских идентификаций.

Становление идентичности не всегда сопровождается, как считал Э. Эриксон, приобретением индивидом позитивных образов о самом себе. Культурное и социальное влияние может быть таковым, что уже в раннем детстве у ребенка появляются представления, под воздействием которых образуется «порочная» идентичность.

Негативные элементы появляются потому, что на протяжении всего детства ребенку указывают как на идеальные ценности, так и на отрицательные прототипы. Ребенка предостерегают против того, чтобы он не стал кем-то или кем-то, чтобы он научился опасаться того, чего следует избегать. Поэтому позитивная идентичность находится постоянно «в состоянии конфликта с прошлым, которое надо изжить, и с будущим, которое надо предотвратить». Конфликты же могут находить такое выражение, когда человек не отказывается от личной идентичности, но выбирает негативную идентификацию, то есть «идентичность, извращенно основанную на всех тех идентификациях и ролях, которые на критических стадиях развития представлялись им наиболее нежелательными или опасными и в то же время наиболее реальными». Например, мать, бессознательно испытывающая двойственные чувства по отношению к своему брату-алкоголику, избирательно обращается только к тем чертам своего сына, которые, как ей представляется, указывают на повторение судьбы ее брата. В результате этого «негативная» идентичность может казаться сыну более реальной, чем его естественные попытки быть хорошим, и он станет прикладывать усилия к тому, чтобы стать пьяницей.

6. Близость или изоляция.

В поздней юности и ранней взрослости центральным противоречием развития является конфликт между близостью и изоляцией. В описании Эриксона близость включает в себя нечто большее, чем сексуальную близость. Это способность отдать часть себя другому человеку любого пола, не боясь потерять собственную идентичность. Успех при установлении такого рода близких отношений зависит от того, как были разрешены пять предыдущих конфликтов.

7. Генеративность или стагнация.

Во взрослости, после того как предыдущие конфликты частично разрешены, мужчины и женщины могут уделить больше внимания и оказать помощь другим людям. Родители иногда находят себя, помогая своим детям. Некоторые люди могут бесконфликтно направить свою энергию на решение социальных проблем.

Но неудача при разрешении предыдущих конфликтов часто приводит к чрезмерной поглощённости собой: своим здоровьем, стремлению непременно удовлетворять свои психологические потребности, уберечь свои покой и т. п.

8. Целостность эго или отчаяние.

На последних этапах жизни люди обычно пересматривают прожитую жизнь и по-новому оценивают ее. Если человек, оглядываясь на свою жизнь, испытывает удовлетворение, потому что она была наполнена смыслом и активным участием в событиях, то он приходит к выводу, что жил не зря и полностью реализовал то, что было ему отпущено судьбой. Тогда он принимает свою жизнь целиком, такой, какая она есть. Но если жизнь кажется ему напрасной тратой сил и чередой упущенных возможностей, у него возникает чувство отчаяния. Очевидно, что, то или иное разрешение этого последнего в жизни человека конфликта, зависит от совокупного опыта, накопленного в ходе разрешения всех предыдущих конфликтов.

Выделенные Эриксоном стадии развития распространяются на внутренние влечения индивидуума и на отношения родителей и других членов общества к этим силам. Кроме того, Эриксон рассматривает эти стадии как периоды жизни, в течение которых приобретаемый индивидуумом жизненный опыт диктует ему необходимость наиболее важных приспособлений к социальному окружению и изменений собственной личности. Хотя на способ разрешения этих конфликтов индивидуумом влияют установки его родителей, социальная среда также оказывает исключительно большое влияние.

3) Упражнение «Мое состояние устойчивости» (15 минут).

Цель: поиск ресурсного состояния.

Ведущий предлагает всем участникам по очереди выбрать из колоды метафорических ассоциативных карт (ЕССО, Saga, Core, Habitat) ту карту, которая могла бы символизировать их переживание устойчивости, стабильности, баланса и равновесия. Возможный текст: «Попробуйте найти такую карту, которая бы отражала то, как Вы себя чувствуете в те моменты, когда вы уверены в благополучном исходе дела, устойчивы, вас ни что не может выбить из седла. Попробуйте представить себе это состояние как можно ярче, задержаться в нем. Что помогает Вам в нем оказаться? Какие приемы Вы можете использовать для того, чтобы вызвать это состояние, если оно вам нужно?» Каждый из участников описывает карту, которую он выбрал, телесные и эмоциональные ощущения, ассоциирующиеся у него со стабильностью и устойчивостью, а также те пути, которыми он старается достигать этого состояния (или те моменты жизни, когда оно приходит само, спонтанно).

4) Упражнение «Когда мне было 15»

Вспомните себя в возрасте 15 лет. Напишите сочинение, ответив в нем на вопросы:

- Кто был для Вас самым важным человеком тогда?
- Какая самая смешная ситуация приходит в голову? А самая неловкая?
- Нравилась ли Вам учеба?
- Были ли Вы влюблены?
- Как Ваши родители относились к Вам, а Вы – к ним?
- Был ли кто-то, кому Вы могли доверить свои тайны?
- Было ли Ваше настроение ровным, или постоянно менялось?
- Как Вы видели свое будущее?

Домашнее задание: прочитать книгу Л. Петрановской «Тайная опора»

Приложение 1

| Возраст | Эмоциональность (выражение чувств, страхи) | Утверждение личности (поиски себя, желания, интересы) | Социальные отношения (родители, братья и сестры, друзья) |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 лет | Непринужденный, довольный жизнью, обычно веселое настроение. Один из наиболее счастливых периодов, страхов немного. Главные причины слез — гнев, испуг, боязнь темноты. Соревновательный дух мало проявляется. | Не слишком беспокоится о себе, думает только о настоящем, планы на будущее расплывчаты. Желание обладать собственностью. Любит деятельность вне дома. | Очень связан с родителями, любящий, экспансивный, любит участвовать в семейных делах. Спорит с братьями и сестрами, у девочек сложные и напряженные отношения с одной или несколькими близкими подругами. Мальчики объединяются в группы. |
| 11 лет | Чувствителен, стремится к самоутверждению, перепады настроения, взрывы злости и агрессивности, страсть к спорам. Беспокойный и пугливый: боится животных, темноты, высоты. Соревновательный дух и жажда мести. Частые слезы, гнев, разочарование. | Ищет себя, все время в оппозиции, часто в конфликте с другими, не любит критики. Появляются мысли о будущем. Желание обладать собственностью. Страсть к коллекционированию. | Тенденция сопротивления родителям, переворачивает жизнь семьи, но любит участвовать в семейных делах. Дерется с братьями и сестрами, глубоко сердечные и в то же время сложные отношения между девочками. Мальчики собираются компаниями. |
| 12 лет | Уравновешенный, медлительный. Лучше контролирует себя, чувство юмора. Меньше огорчений, легче поддается грусти. Меньше страхов, социальная озабоченность. Боязнь темноты, змей, толпы, менее агрессивен. | Поиски себя, попытки заслужить одобрение других. Судит о себе более объективно. Желание обладать собственностью. Более реальные и более определенные планы. Интерес к природе. | Полон расположения к матери. Чувствует себя ближе к отцу, чем раньше. Любит семью и семейные дела, но начинает искать общества друзей вне семьи. Улучшение отношений с братьями и сестрами. Девочки начинают дружить с мальчиками. |
| 13 лет | Занят самим собой, углублен в себя. Больше размышляет, | Поиски самого себя, внимание к внутренней | Меньше близости и меньше доверия в отношениях с родителями. Заметно |

| Возраст | Эмоциональность (выражение чувств, страхи) | Утверждение личности (поиски себя, желания, интересы) | Социальные отношения (родители, братья и сестры, друзья) |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | страсть к тайнам. Самый несчастливый возраст: подвержен разочарованиям и депрессии, очень ранним. Менее пугливый. Беспокойство по поводу школьных занятий. Социальные страхи, желание успеха. | жизни. Любовь к одиночеству. Стремление стать взрослым. Интерес к своей карьере и браку. Желание мира и счастья другим. Личные пристрастия, любит спорт. | старается не участвовать в семейных делах. Хорошие отношения с братьями и сестрами, особенно со старшими или гораздо более младшими. Мальчики менее общительны, чем в 12 лет. Девочки тянутся к мальчикам старше себя. |
| 14 лет | Экспансивный и возбужденный, экстравертный, чувство юмора. Более веселый, капризы, плохое настроение. Школа, светская жизнь, собственная внешность вызывает наибольшее беспокойство. Соревновательный дух, желание хорошо сделать дело. | Поиски себя, сравнивает себя с другими. Беспокоится о том, чтобы его любили, стремление к независимости. Стремление стать взрослым. Желание видеть мир лучшим. Социальные интересы и социальная активность, более уравновешенный. | Критикует родителей, часто стесняется своей семьи. Испытывает необходимость разрушить мосты и утвердить свою независимость. Трудности с братьями и сестрами близкого возраста. Образование групп и компаний на базе общих интересов. Девочки больше интересуются мальчиками, чем мальчики девочками. |
| 15 лет | Перепады настроения и апатия, склонность к критике, стремление скрывать свои чувства. Социальные страхи. Стремление к популярности и свободе, утверждение собственного мнения. | Интерес к тому, что отличает взрослых друг от друга. Желание личного счастья. Индивидуальные вкусы и интересы становятся определеннее. | Отчуждение от родителей, чьи попытки выражения любви отвергаются. Получает основное удовлетворение от общественной жизни среди друзей и вне дома. Улучшение отношений с братьями и сестрами. Смешанные компании, в которых развиваются отношения и возникает дружба с теми, кого выбирают сами. |
| 16 лет | Доброжелательный и уживчивый. Более сговорчивый и терпимый. Беспокойство о будущем. Забота о своей внешности. Стремление к социальным успехам. | Осмысление себя, независимость. Вера в себя. Состояние равновесия и уверенности. Стремление к счастью, успехам и личным достижениям. | Прекрасные отношения в семье, но предпочитает общество друзей обществу родителей. Защитник младших братьев и сестер, хорошее взаимопонимание со старшими братьями и сестрами. Друзья воспринимаются как очень важный фактор в жизни. |

Занятие 3. Психофизиологические особенности возраста.

План занятия:

1. Изменения в сферах: когнитивная, эмоционально-волевая.
2. Психосексуальное развитие детей и подростков.
3. Как говорить о сексе с детьми разного возраста.

- Обсуждение домашнего задания (книга Л. Петрановской. Общее впечатление от книги? На что обратили внимание?)

1. Психофизиологические особенности возраста.

Изменения, затрагивающие подростка, начинаются с физиологических изменений, активного роста и развития, гормональной перестройки организма.

Особенности мозга подростка. Основные изменения, происходящие в работе ЦНС в подростковый период: (по Сигел Д., Растущий мозг: как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста. М.: «Э», 2016)

- усиление активности нейронных цепей, использующих дофамин: нейромедиатор, играющий огромную роль в человеческой потребности в одобрении. С раннего возраста до 17-18 лет именно дофамин определяет тягу подростков к острым ощущениям. Вероятно, именно за счет этого подростки часто жалуются на скуку в те моменты, когда не заняты новыми интересными делами;

- возрастающая потребность в одобрении в переходном возрасте проявляется тремя возможными способами:

а) Повышенная импульсивность. Подростки часто совершают поступки без предварительных размышлений. Из-за крайне сильной и настойчивой потребности в одобрении подросткам очень важно уметь делать паузу для размышления и оценки (иными словами – повышать когнитивный контроль, то есть задействовать нервные волокна из коры больших полушарий, которые создадут «умственное пространство» между импульсом и действием);

б) Доказанное увеличение восприимчивости к болезненным пристрастиям. Алкоголь, продукты с высоким гликемическим индексом привлекают подростков именно потому, что приводят к быстрому повышению уровня дофамина;

в) Гиперрациональность – мышление в буквальных и конкретных терминах. Подростки часто упускают контекст, в котором происходит то или иное событие. Они склонны переоценивать возможные выгоды от своих поступков и недооценивать риски. Особенно сильно это проявляется, когда подростки находятся в обществе сверстников. - говорить просто о «буйстве гормонов» не совсем правильно. Переходный возраст – необходимый этап, на котором происходит формирование важнейших навыков. Перемены в мозге подростка - это структурные изменения, которые открывают новые способности и возможности развития. Позитивная убежденность гиперрационального

мышления помогает подросткам идти на необходимый риск; возрастающая потребность в общении позволяет объединяться с другими, что, в конечном счете, может быть более безопасным, нежели чем исследовать мир в одиночку. 30 - на протяжении всего подросткового возраста происходит процесс интеграции всех зон мозга, который приводит к постепенному усилению когнитивного контроля, уменьшающего, в конечном счете, импульсивность. - в подростковом возрасте меняется количество нейронных связей, синапсов. Остаются только те, которые будут использоваться и развиваться в будущем. - формируется миелиновая оболочка, покрывающая мембраны взаимосвязанных нейронов. Миелин – жировая глиальная ткань, которая нарастает вокруг мембран и синапсов и улучшает прохождение электрических сигналов между нейронами. Совместно с отсеканием новых связей, это положительно влияет на то, чтобы мозг подростка становился более целостным. - активное развитие лобных долей отвечает за то, что у подростков впервые появляется «знание о знании» - размышление о том, что мы думаем и чувствуем, почему, и как раньше мы могли делать это по-другому. Развитие рефлексии.

Когнитивная сфера

Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями:

- 1) развитием способности к абстрактному мышлению;
- 2) расширением временной перспективы.

Самосознание. Подростковый эгоцентризм

Д. Элкин так характеризует подростковый эгоцентризм: феномен воображаемой аудитории и миф о собственной исключительности. Феномен воображаемой аудитории заключается в убежденности подростка, что он постоянно находится в центре внимания окружающих людей, достаточно критично к нему настроенных. Отсюда тревожность и неуверенность, обусловленные переживанием чувства «как на сцене», чрезмерная чувствительность к чужим мнениям, уязвимость, сосредоточенность на мысли, как его оценивают окружающие, демонстративное поведение «на публику». Миф о собственной исключительности состоит в убежденности подростка в уникальности внутренних переживаний, собственной неуязвимости («с другими может что-то случиться, со мной — никогда»). Подростковый эгоцентризм рождает чувство одиночества («никто меня не понимает»), саркастическое и критичное отношение к другим людям как защиту от оценок «воображаемой аудитории», высокую эмоциональную напряженность, нередко склонность к самолюбованию. Преодоление подросткового эгоцентризма связано, по мнению Ф. Раиса, с развитием общения со сверстниками и формированием эго-идентичности.

Подростковый возраст — сенситивный период для морального развития. Во многом происходит через дружбу. Важность эмоциональных контактов – дружба в подростковом возрасте

Психосексуальное развитие детей и подростков

Значительные изменения происходят в психосексуальной сфере развития подростка. Для того, чтобы понять причины возникновения изменений и их особенности, кратко рассмотрим психосексуальное развитие человека.

В настоящее время в России отсутствуют программы по сексуальному просвещению в школе, и вся ответственность за сексуальное воспитание детей ложится на плечи родителей.

Привязанность как эмоциональная основа влияет на то, как человек будет выстраивать близкие отношения в течение жизни, в том числе это касается сексуальной сферы.

Психосексуальное развитие - это психическое развитие индивида на фоне становления и динамики сексуальности, которое продолжается более 20 лет.

Специалисты с целью лучшего понимания особенностей протекания этого процесса и тех задач, которые приходится решать ребенку по мере взросления, условно разделяют его на три стадии, развивающиеся последовательно друг за другом:

0. Пренатальный период (до рождения)
1. Парапубертатный период (1 – 7 лет)
2. Препубертатный период (7-13 лет)
3. Пубертатный период (12-18 лет)
4. Переходный период становления сексуальности (16-26 лет)
5. Период зрелой сексуальности (26-55 лет)
6. Инволюционный возраст (51 – 70 лет)

Рассмотрим подробнее каждый из них:

0. Пренатальный период

Приходится на 6—32-ю недели внутриутробной жизни. Происходит половая дифференцировка гонады, половые органы, мозговые структуры, ответственные за половое поведение, материнский инстинкт, агрессивность, двигательную активность и т. д.

Это необратимый (морфогенетический) процесс.

1. Парапубертатный период.

I этап психосексуального развития (1-7 лет). В этот период формируется половое самосознание. В этот период для разных возрастов характерно:

| От 0 до 2 лет: | От 3 до 5 лет | От 6 до 9 лет |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -сосание/прикосновение -эрекция/увлажнение -ласки / показ гениталий -нагота -обучение хождению в туалет -половая осознанность | -интерес к различию между полами -повышенный интерес к сексуальным действиям -части тела/неприличные слова -взаимное исследование -сознательная мастурбация (т.е. ребенок знает, что | -игры с сексуальным подтекстом -прикосновения -ругательства -мастурбация наедине -поиск сексуальной информации -исследование своего пола |

| | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | совершаемые действия доставят удовольствие, но не воспринимает в категории «хорошо-плохо») -сексуальные роли/ ролевые игры | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Сравнительная таблица нормы и нарушений психосексуального развития в раннем и дошкольном возрасте

| Возраст | Норма | Нарушения |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| До 1 года | Формируется надежная привязанность, влияющая на отношения с другими людьми в будущем, телесная чувствительность, формируется образ своего тела. | Дефицит тактильного контакта с матерью может приводить к нарушениям сексуального поведения, формировать ненадежную привязанность, вызывать нарушения развития эмоциональной сферы ребенка, приводить к нарушениям образа тела. Вызывать нарушения телесной чувствительности |
| От 1 года до 3 лет | Начало осознания половой принадлежности. Интерес к половым органам. Познание собственной телесности, через мастурбационные игры. | Переживание стыда по поводу своего тела («грязные, не правильные части тела»), в будущем приводит к расстройствам пищевого поведения, наващиваем эстетико- хирургическим вмешательствам. |
| От 3 лет до 6 лет | Активный интерес к тому как устроено его тело и тело друзей. «Игры в доктора», семью. | Частые мастурбации, как симптом тревожности. Искажение сексуального поведения, как следствие невозможности играть в полоролевые, «семейные» игры со сверстниками в этом возрасте. Отказ повторять поведение представителей своего пола. |

Как говорить с детьми раннего и дошкольного возраста о сексе?

В 2-3 года

Обычно первый интерес к устройству тела возникает у двух-трехлетнего малыша. Отделяясь от мамы психологически, он начинает осознавать свою отдельность от всего мира. В его маленькой голове выстраивается схема: женщина, которую я называю мамой, которая заботится обо мне и защищает, произвела меня на свет. Я не взялся «ниоткуда». Мое появление материально, планировалось мамой и папой.

Поэтому в два-три года ребенка интересует вопрос о том, как он появился на свет, кто его родил. Чаще всего малыш спрашивает: «Как я появился на свет?» — именно в этом возрасте.

Ответом вполне может быть: «Мама тебя родила» или «Это я тебя родила». Ребенку этого вполне достаточно. На какое-то время.

В 3-4 года

Ребенок интересуется чем отличаются половые органы мальчиков и девочек и зачем все так устроено. Отметим, что в этом возрасте для ребенка важна половая идентификация, поэтому он задается этими вопросами для того, чтобы присвоить свой пол. Надо сказать, что ребенок не придает половым органам такого значения, как взрослые.

Если говорить о принципах разговора с ребенком на деликатные темы, то он может звучать так: «Для ребенка все, что связано с его телом, изначально естественно и просто».

Задача родителей сохранять и поддерживать эту естественность, не заражая ребенка своими страхами и проекциями.

В 5-6 лет

В этом возрасте у ребенка возникает потребность понять чуть больше про части процесса: как я оказался в животе у мамы и каким образом родился. Впервые ребенок пытается углубить свои представления о появлении себя на свет, начинает интересоваться нюансами. Его мышление уже пытается выстраивать логические связи, находить причины и следствия.

На этом этапе важно рассказать ребенку деликатно, без технических подробностей, но правдиво о том, как это могло произойти. Здесь уже можно опираться на книги для детей из серии «Как я появился на свет», энциклопедии для детей дошкольного возраста. Помните, что для ребенка все, что вы расскажете, будет в новинку, как и много другое в его жизни. **И если не делать из темы что-то сверхъестественное, то малыш сможет спокойно воспринять всю нужную ему информацию.**

Углубляясь в тему познания собственного тела и появления на свет, не спешите рассказывать ребенку все подряд. Прежде чем дать ответ на его вопрос, спросите, что он уже знает об этом или как считает он сам.

В 6-7 лет

В 6-7 ребенок обнаруживает, что половые органы очень чувствительны, это зона физического удовольствия (это возраст мастурбации, через которую ребенок уже на телесном уровне узнает на что реагирует его тело). Многие мамы, видя руки ребенка под одеялом, очень пугаются, ругают его, считая, что он занимается чем-то грязным и низким. **Мастурбация, придуманная природой, в этом возрасте позволяет ребенку познавать чувственную сторону устройства его тела. Важно с пониманием отнестись к такой естественной потребности ребенка узнать о себе больше.**

Если вы замечаете, что мастурбации очень много, стоит проконсультироваться у психолога, т.к. в условиях психологического голодания она может стать единственным способом расслабления и удовольствия. В предшкольном возрасте дети пытаются быть похожими на взрослых, нередко выпаливая слова, которые касаются интимных отношений.

Задача родителей на этом этапе придать теме отношений и всего (в том числе и словам), что связано с данным вопросом, некую деликатность, интимность. Объяснить ребенку значение тех или иных слов, задать границы их использования.

2. Препубертатный период.

II этап психосексуального развития (7-13 лет). В этот период характеризуется выбором и формированием стереотипа полоролевого поведения.

| | |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| От 6 до 9 лет | Для сравнения на слайде представлен возраст от 10 до 13 лет |
|---------------|-------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -игры с сексуальным подтекстом -прикосновения -ругательства -мастурбация наедине -поиск сексуальной информации -исследование своего пола | <ul style="list-style-type: none"> -сдержанная мастурбация -сексуальные/романтические фантазии -сексуальное влечение -сексуальное исследование -эротические журналы/сайты -половое созревание |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Сравнительная таблица нормы и нарушений психосексуального развития в раннем и дошкольном возрасте

| Возраст | Норма | Нарушения |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6-10 лет | Пик социализации, выстраивание своих отношений с другими людьми, продолжение усвоения типичного поведения и гендерных ролей. Знакомство с порнографией. | Дефицит опыта знакомства, поддержания отношений с понравившимся человеком, риск одиночества в старшем возрасте. «Доигрывание» с более старшими детьми или со взрослыми и как следствие повышенный риск сексуальной травматизации. |
| 10-13 лет | Половое созревание, влияние половых гормонов и обострение эмоционального общения между полами. | |

Как говорить о сексе с детьми в возрасте 7-10 лет?

Начиная с 7 лет, ребенок пытается интегрировать те знания, которые были получены до этого возраста, и заполнить пробелы. Он больше задает уточняющих вопросов. Ближе к десяти годам (очень индивидуально) ребенок уже в состоянии капнуть глубже и воспринять информацию о функционировании половых органов, о том, что называют словом «секс», об отношениях полов.

За счет расширения социальных связей ребенок набирает информацию со всех возможных сторон: от одноклассников, из интернета, в детских лагерях, у друзей во дворе.

Здесь могут помочь книги и энциклопедии для подростков, в которых на доступном детям языке рассказывается — что, как и зачем. Книги хороший помощник. В них верно подобраны слова и иллюстрации.

Важно рассматривать эти книги вместе, так как по ходу рассмотрения можно сразу все обсудить.

К десяти годам ребенка важно подготовить к изменениям, которые ему предстоят. Рассказать о стремительном росте, который порой кажется неравномерным. Об изменениях голоса — мальчикам. О росте груди и изменении фигуры — девочкам. Отдельно: мальчикам о ночных поллюциях и невольных эрекциях.

Девочкам — о менструациях, нужно предупредить, что первые менструации могут быть не вполне обычными: обильными или болезненными, или наоборот

очень короткими — все это нормально, потом все уравнивается. Важно научить ее пользоваться средствами гигиены (прокладки, тампоны).

Для подростка начало эрекции или менструации может быть болезненным психологически и восприниматься как драматическая помеха прежнему образу жизни.

Важно объяснить, что это нормально и бывает со всеми. Постепенно подросток привыкнет к этим явлениям, научится их контролировать, и они станут для него обычным делом.

3. Пубертатный период.

III этап психосексуального развития (от 12-13 до 18 лет)

Самый бурный в сексуальном развитии организма во время которого происходит половое созревание, формирование платонического, эротического и начальной фазы сексуального либидо.

| От 10 до 13 лет | От 14 до 18 лет |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -сдержанная мастурбация -сексуальные/романтические фантазии -сексуальное влечение -сексуальное исследование -эротические журналы/сайты -половое созревание | <ul style="list-style-type: none"> -всплеск сексуального интереса -ориентация и предпочтение -умеренная мастурбация -эротика/порнография -различные виды сексуального поведения -эпизодические половые акты |

Сравнительная таблица нормы и нарушений психосексуального развития в подростковом возрасте

| Возраст | Норма | Нарушения |
|------------|-------|-----------|
| 13-15 лет | | |
| 15 -18 лет | | |

На таблице на слайде нет сравнения нормы и нарушения, т.к. в этот период подросткам свойственно экспериментальное поведение, отсутствие четко очерченной нормы.

Как говорить о сексе с детьми в подростковом возрасте?

В 12-14 лет происходит новый всплеск серьезного интереса к сексуальным проблемам, изменения в организме ребенка невольно подталкивают его к дальнейшим исследованиям. Все чаще тема отношений полов и секса всплывает в вопросах, разговорах и жестах подростка — хотя в иных случаях интерес к теме просыпается гораздо позже, а собственно подростковый период проходит достаточно мягко.

Если вопросы все же возникают, родителям не стоит отмалчиваться, ребенок должен знать, что у вас он может спросить обо всем и прийти с любой своей проблемой. Хотя иногда вопросы подростка могут ставить родителей в тупик: «Что такое транссексуал?»

На подобные вопросы лучше отвечать прямо и честно, это будет являться залогом доверительных отношений. Родителю важно признавать, что он чего-то не знает. Найти информацию в интернете вместе.

В этом возрасте нужно ответственно вскрыть тему контрацепции: либо обсудив вопрос с подростком, либо снабдив его печатными руководствами к действию.

Постарайтесь загодя поднять вопрос о презервативах: все-таки, это самый адекватный для молодых людей метод контрацепции.

Уже совсем подросток, **14-16 лет**. Тема секса у многих уже не только на устах, умах, но и в реальной жизни. Это возраст первых свиданий. Высока вероятность узнать, что же это такое — секс, о котором столько говорили.

Важно помнить, что доверительное отношение к интересу ребенка, касающегося сексуальных связей — хорошая профилактика раннего секса.

Девочку важно научить говорить «нет», если ей не хочется вступать в близкие отношения, подробно рассказать о менструальном цикле, что происходит в теле на каждом этапе цикла, научить вести календарь, рассказать о днях с более высоким риском беременности.

Мальчика — уважать желание партнерши. И все же, стоит смотреть на жизнь реально и напомнить подростку, что важно иметь под рукой презерватив!

Важно, потому что в мире существуют венерические заболевания и риск нежелательной беременности. В этом возрасте информация о ЗППП уже не шокирует юный ум, а, скорее, прибавит ответственности.

4. Переходный период становления сексуальности.

Последняя стадия III этапа психосексуального развития и завершение формирования сексуального либидо (от 16 до 26 лет).

| От 14 до 18 лет | От 16 до 26 лет |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- всплеск сексуального интереса- ориентация и предпочтение- умеренная мастурбация- эротика/порнография- различные виды сексуального поведения- эпизодические половые акты | <ul style="list-style-type: none">- начало половой жизни- мастурбационная практика- сочетание сексуальных актов с периодами воздержания |

5. Период зрелой сексуальности (26-55 лет)

Регулярная половая жизнь с постоянным партнером, вхождение в полосу условной физиологической нормы половой активности.

6. Инволюционный возраст (51 – 70 лет)

Снижение половой активности и ослабление интереса к сексуальной сфере, сочетающиеся с регрессом либидо до уровня эротической, а за тем и платонической стадий.

2. Завершение занятия. Обратная связь.

Домашнее задание: «Герб семьи»

Инструкция: Нарисуйте герб семьи, который бы отражал особенности вашей семьи. Напишите девиз семьи.

Дополнительные материалы: мультфильм «Я краснею».

Занятие 4. «Семья. Система, ценности, нормы, традиции»

План занятия:

1. Семья как система. Параметры семейной системы
2. Стадии развития семьи: жизненный цикл семьи
3. Нормативные и ненормативные кризисы
4. Ресурсы семьи

1. Ознакомление с темой занятия.

Обсуждение домашнего задания «Герб семьи»

2. Социограмма.

Инструкция: «Перед вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов семьи в форме кружков и подпишите их имена».

Ведущий поясняет: Сейчас мы будем рассматривать семью как систему, и вы можете проследить в процессе рассказа по своей социограмме (*в тексте конспекта пояснения выделены цветом*).

3. Параметры семейной системы. Любую семейную систему можно описать шестью параметрами. Это:

- 1) границы;
- 2) стереотипы взаимодействия;
- 3) семейные правила;
- 4) семейные мифы;
- 5) стабилизаторы;
- 6) семейная история.

1) границы. **Нагляднее всего можно проследить на социограмме границы в семье.** Любая система имеет свои границы, которые определяют ее структуру и, соответственно, содержание. Если границы семьи, закрытые (т. е. дом очень закрытый, гости приходят по конкретным поводам и только по приглашению, известны ритуалы и правила поведения с гостями, и манера поведения семьи при гостях - одна, без гостей - другая), то границы подсистемы становятся очень размытыми. В этих семьях родители много времени посвящают детям. Там и обоснование этих самых закрытых границ часто происходит через обоснование системы воспитания. Такие люди говорят: «Детьми надо заниматься». И тогда ответственность за какие-то детские дела взрослые берут на себя. Возникает поведенческое оформление размытых границ подсистемы: мама делает с ребенком уроки, ребенок знает, что он отвечает за то, чтобы пойти в школу со сделанными уроками, а мама знает, что если ребенок получил двойку, то это - ей

двойка, и она очень сердится на него. На социограмме вы можете увидеть их следующим образом: 1) включение родственников, которые не проживают на одной территории 2) «размытие» или «переворачивание» детской и взрослой подсистем.

2) Стереотипы взаимодействия. Все поведенческие поведения людей могут рассматриваться как коммуникация. Избежать коммуникации невозможно. Общение может быть вербальным и невербальным. Паттерны коммуникации могут быть симметричными или комплементарными. Каждая коммуникация имеет содержательный аспект и аспект отношений. Коммуникативный процесс воспринимается по-разному участвующими в нем сторонами, у каждого формируется своя реальность. Парадоксальные способы взаимодействия. *На социограмме можно увидеть степень близости тех или иных членов семьи: могут быть отдаленными друг от друга, либо наоборот, чрезмерно тесными и стремящимися к симбиозу. Проследить, имеется ли иерархия членов семьи.*

3) семейные правила. В каждой семье существуют правила жизни, гласные и негласные. Правила - это то, как семья решила отдыхать и вести свое домашнее хозяйство, как она будет тратить деньги, и кто именно может это делать в семье, а кто нет; кто покупает, кто стирает, кто готовит, кто хвалит, а кто по большей части ругает; кто запрещает, а кто разрешает. Словом, это распределение семейных ролей и функций, определенные места в семейной иерархии, что вообще позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо. Дисфункциональность задается ригидностью, т. е. любое трудно изменяемое правило - дисфункционально. Там, где передоговор возможен, где правила можно менять, там семейная дисфункция наступает реже. Семейные правила составляют внешнюю основу семейных мифов.

3) семейные мифы. Это такое сложное семейное знание, которое является как бы продолжением такого предложения, как: «Мы - это...». Это знание актуально не всегда; оно актуализируется, либо, когда посторонний человек входит в семью, либо в моменты каких-то серьезных социальных перемен, либо в ситуации семейной дисфункции. В дисфункциональной семье миф ближе к поверхности, чем в функциональной. Знание это плохо осознается. Формируется миф примерно в течение трех поколений.

4) стабилизаторы. В каждой семье, как в дисфункциональной, так и в функциональной, есть свои стабилизаторы. Функциональные стабилизаторы - общее место проживания, общие деньги, общие дела, общие развлечения. Дети, болезни, нарушения поведения, супружеские измены - дисфункциональные стабилизаторы. Дети - потому что они растут, меняются, поэтому функциональным стабилизатором быть не могут.

6) Семейная история. Многие стереотипы поведения воспроизводятся в

поколениях. Многие закономерности взаимодействия воспроизводятся в поколениях. *О ней мы будем говорить чуть позже.*

4. Жизненный цикл семьи.

В семейной системе постоянно происходят процессы изменений. Они и составляют **жизненный цикл семьи**. Всякая семейная система стремится совершить полный жизненный цикл. Было замечено, что в своем развитии семья проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную систему. Каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и, соответственно, саму семью. Меняет структуру: рождение, смерть, болезнь, распад брака, поступление ребенка в детский сад, школу, окончание обучения.

Жизненный цикл семьи включает шесть стадий:

1. добрачный период,
2. заключение брака и образование новой семейной пары,
3. семья с маленькими детьми,
4. семья с детьми подросткового возраста,
5. период приобретения детьми ими взрослого статуса и их отделения («птенцы покидают родное гнездо»),
6. период жизни после отделения детей.

Даже простое перечисление стадий жизненного цикла семьи убедительно свидетельствует о том, что важнейшей стержневой функцией современной семьи признается функция родительства и воспитания детей. Стаж супружества не определяет стадию жизненного цикла семьи. Переход семьи на качественно новую стадию своего развития определяется решением задач рождения и воспитания детей. Рассмотрим каждую из перечисленных стадий более подробно.

Стадия 1. Добрачный период (молодой взрослый вне брачного союза), или «время монады».

Цель: достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свою судьбу.

Задачи:

- эмоциональная дифференциация Я от семьи родителей, автономизация личности, приобретение независимости;
- развитие интимности межличностных отношений (по Э. Эриксону), способности любить и быть любимым в межличностных отношениях с противоположным полом, поиск брачного партнера;

- становление Я личности через приобретение профессии и достижение экономической независимости.

Развитие и функционирование будущей семьи в значительной мере определяется успешностью решения указанных задач. Если задачи не решены, они откладываются и их решение переносится на последующие этапы развития семьи, что, несомненно, чревато низкой эффективностью функционирования вновь созданной семьи.

Стадия 2. Заключение брака, образование новой семейной пары, или «время диады».

Цель: формирование новой семейной системы на основе заключения брака.

Задачи:

- выработка и согласование общих семейных ценностей и семейного уклада;
- решение вопросов главенства и установление лидерства;
- распределение ролей, принятие ответственности супругов за их выполнение;
- определение финансово-экономического статуса семьи, организация семейного бюджета, решение территориальной проблемы семьи (проблемы проживания);
- организация досуга;
- брачно-семейная адаптация супругов как приспособление к жизни в семье;
- формирование семейного самосознания «Мы», выработка общей позиции в отношении будущего семьи, планирование основных жизненных целей;
- установление отношений с расширенной семьей (родителями и родственниками каждого из супругов).

От успешности решения задач формирования новой семейной системы существенным образом зависят жизнестойкость семьи и ее будущее. На смену осознанию отношения «Я и Ты» приходит осознание нового качества отношений — «Мы». Завершение «медового месяца» знаменует собой начало перестройки прежних отношений близости и интенсивности переживания чувства любви и обращение к решению всего спектра задач данной стадии. Именно тогда молодая семья особенно чувствительна к воздействию стрессоров. Нередко браки распадаются, что свидетельствует как о сложности задач данной стадии жизненного цикла семьи, так и о недостаточной психологической готовности молодых супругов к их решению, обусловленной низкой эффективностью решения задач предшествующей стадии, в частности сохранением эмоциональной, поведенческой, ценностной зависимости от родителей, отсутствием экономической самостоятельности молодой семьи и т.д. Серьезным моментом инициации молодых супругов к готовности к супружеской жизни является решение ими задачи установления новой системы отношений с расширенной семьей на основе автономии от семей прауродителей. Особенностью российской семьи является то, что начало семейной жизни молодых супругов зачастую происходит на территории одной из родительских семей и сопровождается приходом в родительскую семью нового члена. Позиционирование членов расширенной семьи осуществляется в координатах «свой — чужой», что порождает опасность группового давления расширенной семьи на «чужака», его не «равнозначного» положения в семье. Эту ситуацию хорошо отражает значение слова «примак» в русской разговорной речи, обозначающего мужа как нового члена семьи. Примак — супруг, «принятый» в расширенную семью и в силу своего положения не обладающий полнотой и эквивалентностью прав в отличие от «коренных» членов семьи.

Брачная адаптация рассматривается как процесс постепенного приспособления супругов к совместной жизни на основе позитивных чувств симпатии, любви, дружбы и уважения друг к другу. Брачная адаптация включает: 1) адаптацию к новым брачно-семейным ролям и согласованной ролевой деятельности; 2) адаптацию к потребностям, жизненным ценностям, интересам и стилю жизни супруга; 3) адаптацию к индивидуально-типологическим особенностям, характеру и личностным качествам партнера; 4) адаптацию к профессиональной деятельности партнера; 5) сексуальную адаптацию партнеров.

Стадия 3. Семья с маленькими детьми (до подросткового возраста).

Цель: начало реализации функции воспитания детей, расширение семейной системы с включением в нее новых членов.

Задачи:

- изменение структурно-функционального строения семьи с формированием супружеской и родительско-детской подсистем; -формирование родительской позиции матери и отца;
- адаптация семейной системы к включению детей;
- выработка стратегии, тактики и методов воспитания, их реализация;
- установление новых отношений с расширенной семьей с включением для прародителей ролей бабушек и дедушек.

Рождение ребенка создает серьезный кризис в семейной системе, делает ее особенно уязвимой и неустойчивой перед воздействием различных стрессоров. **Подчеркнем, что рождение детей приводит к необходимости коренным образом ревизовать и перестроить прежнюю семейную систему.** Отношения между супругами реализуются теперь в двух планах: в плане собственно супружеских отношений — между мужем и женой — и в плане родительских отношений — между отцом и матерью, воспитывающими ребенка. Координация этих двух планов отношений составляет особую, далеко не простую задачу.

Рождение ребенка влечет за собой следующие важнейшие изменения в жизни семьи и личностном развитии каждого из супругов:

- развитие идентичности супругов на основе принятия ролей матери и отца;
- изменение ролевой структуры семьи, включая перераспределение функций и появление новых родительских ролей;
- изменение ролевых отношений за пределами семьи — в сферах профессиональной, дружеских отношений и увлечений;
- изменение системы отношений в расширенной семье на основе принятия старшим поколением ролей бабушек и дедушек.

Функция родительства и воспитания детей определяет характер изменения супружеских отношений на данной стадии по сравнению с предшествующей. Особую значимость приобретает вопрос о том, когда и в какой форме будет происходить возвращение жены к профессиональной деятельности, как и между кем будет осуществлено перераспределение функций воспитания ребенка. Например, на стадии воспитания младенца супруг обычно является единственным источником материальных средств существования семьи, монополизирует функцию «кормильца». А на стадии воспитания детей дошкольного возраста, т.е. с момента возвращения супруги к активной производственной деятельности, возникает необходимость пересмотра распределения между супругами домашних обязанностей и ответственности за воспитание ребенка. Успешное совмещение супругами двух важнейших сфер жизнедеятельности — семейной и профессиональной — одна из центральных проблем данной стадии развития семьи.

Формирование детско-родительской подсистемы отношений кардинально перестраивает и усложняет жизнедеятельность семьи. Хотя указанные планы отношений — собственно супружеские и родительские — в значительной мере переплетены и взаимообусловлены, нередко можно наблюдать их противоречивость в вопросе о степени удовлетворенности супругов качеством этих отношений. Например, высокая степень субъективной удовлетворенности супругов характером собственно супружеских отношений может сочетаться с конфликтностью, отсутствием взаимопонимания и расхождением во взглядах на воспитание детей и меру участия в нем каждого из родителей, т.е. в отношениях между супругами как отцом и матерью общего ребенка (детей). И напротив, супружеские отношения на грани разрыва вполне совместимы с полным взаимопониманием и единством взглядов на ценности, цели и методы воспитания детей.

Принципиально важную особенность данной стадии жизненного цикла семьи составляет переход супругов к началу реализации родительской функции. Формирование родительской позиции — процесс во многих отношениях переломный, кризисный для обоих родителей, в значительной мере предопределяющий судьбу развития детей в семье, характер детско-родительских отношений и развитие личности самого родителя. Родительская и воспитательная роль принципиально отличается от супружеской тем, что при формировании супружеского союза оба партнера вольны прекратить супружеские отношения и расторгнуть брак, в то время как родитель — «пожизненно» выполняемая личностью роль и отменить ее невозможно. Даже в так называемых «отказных» случаях, когда родители отказываются от своего права и обязанности воспитывать ребенка, оставляя его в роддоме или детском доме, мать/отец сохраняют ответственность за свой нравственный выбор, оставаясь родителями, пусть даже только биологическими.

Можно выделить ряд характерных для молодой семьи тенденций, возникающих после рождения ребенка: осуществляется традиционализация семьи, предполагающая усиление фактора полового диморфизма и сосредоточение женщины на семейных ролях; наблюдается относительное возрастание ригидности ролевой структуры семьи; происходит резкое и кардинальное изменение образа жизни, в частности сокращение времени, досуга, общения с друзьями, интенсификация домашнего и производственного труда, рост напряженности; повышается чувство ответственности и зачастую тревоги за будущее семьи и благополучие ребенка; сокращается время общения супругов, возникают проблемы сексуального характера и нередко переживание утраты чувства любви. В тех случаях, когда отец оказывается отстранен от ухода за младенцем и воспитательных функций, он испытывает чувство ревности и зависти к ребенку, к отношениям эмоциональной близости его с матерью. Такие переживания крайне деструктивно сказываются на супружеских отношениях и формировании отцовской позиции.

Появляется угроза ее искажения. Еще один важный план отношений в семейной системе, возникающий после рождения детей, — это отношения

нуклеарной семьи с прародителями, определяющие новое ролевое пространство отношений в рамках расширенной семьи.

В указанном ролевом пространстве происходит перестройка отношений между прародителями и супругами—родителями ребенка на основе признания их нового возрастного и ролевого статуса. Старшее поколение принимает и осваивает новые семейные роли — бабушек и дедушек, чьими важными функциями являются: воспитание внуков; сохранение семейной истории и традиций, обеспечивающее преемственность поколений; функция арбитров в семейных конфликтах и спорах; функция хранителей семейной мудрости; оказание помощи в решении проблемных ситуаций и кризисов, с которыми сталкивается семья. Актуальной становится задача перестройки прежних отношений в рамках расширенной семьи. Именно на этой стадии резко возрастает вероятность повышения сплоченности расширенной семьи, оптимизации эмоциональных отношений и развития содержательного сотрудничества между старшим и средним поколениями.

Стадия 4. Семья с детьми подросткового возраста.

Основная психологическая характеристика семьи на данной стадии жизненного цикла — совпадение или значительное пересечение кризисных возрастных стадий каждого поколения семейной системы. Старшее поколение прародителей сталкивается с необходимостью прекращения активной производственной и социальной деятельности и перестройки образа жизни в связи с возникновением проблем утраты физических сил и возможностей.

Среднее поколение супругов-родителей вступает в кризис середины жизни, требующий переосмысления жизненного пути и подведения итогов. Наконец, младшее поколение — подростки — заявляет права на признание их нового статуса — статуса взрослого, что с необходимостью приводит к перестройке системы родительно-детских отношений. Пересечение трех возрастных кризисов — пожилого возраста, середины жизни и подросткового, — переживаемых тремя поколениями расширенной семьи, каждый из которых характеризуется своими уникальными задачами развития, создает особую уязвимость семейной системы на данной стадии жизненного цикла.

Именно на этой стадии констатируются максимальная тревожность членов семьи, переживание чувства утраты безопасности, незащищенность.

Цель: развитие семейной системы с учетом растущей независимости детей и включение заботы о старшем поколении (прародителях).

Задачи:

- пересмотр системы детско-родительских отношений в направлении признания права подростков на взрослость и предоставление им необходимой и возможной степени независимости и самостоятельности;
- забота о старшем поколении семьи (прародителях);
- изменение «весовой категории» поколений, принятие поколением супругов полной меры ответственности за благополучие расширенной семьи и изменение характера отношений между старшей и средней генерацией: признание старшим поколением роли лидера за средним поколением;

-решение задач возрастного развития, перефокусирование личности на преодоление кризиса середины жизни, успешное разрешение задач личностного развития и самоактуализации, профессионального и карьерного роста.

Данная стадия жизненного цикла семьи, как уже говорилось, характеризуется высокой степенью тревоги. Специфическими для супружеских отношений становятся переживания утраты любви, разочарование, «обесценивание» партнера и снижение чувства субъективной удовлетворенности браком. Супружеские измены, нередкие на этой стадии, отражают стремление супругов пересмотреть итоги жизненного пути и найти новые возможности самореализации через поиск другого партнера, с которым связываются новые жизненные цели и новые возможности личностного роста, установление эмоционально-близких отношений, свободных от прежнего груза ошибок, чувства вины и горечи переживаний. Как правило, поиск другого партнера отражает не столько разочарование в старом, сколько негативное переосмысление жизненных итогов и попытку «начать жизнь с чистого листа». Неадекватность подобного разрешения кризиса середины жизни обусловлена личностной незрелостью и неспособностью к конструктивному разрешению возрастных задач развития на основе мобилизации ресурсов прежней семейной системы. Безусловно, достаточно часто этот кризис, диктующий необходимость определения личностью новых жизненных целей, приоритетов и ценностей, лишь обнажает и обостряет давно назревшие противоречия семейной системы, обнаруживая ее дисгармоничный и деструктогенный характер, приводит к естественному завершению функционирования семьи, ее ликвидации в плане прекращения супружеских отношений. Однако даже в этом случае сохраняются детско-родительские отношения, и распавшаяся семья по-прежнему реализует функцию воспитания детей.

Стадия 5. Период отделения детей, приобретающих взрослый статус (семья со взрослыми детьми).

На этой стадии жизненного цикла семьи существует значительное разнообразие форм отношений родителей со взрослыми детьми. Дети могут проживать вместе с родителями, не имея собственной семьи, что особенно характерно для российского общества в отличие от западного, где завершение школьного образования является достаточным поводом для фактического отделения молодого взрослого от семьи, отделения как минимум территориального, а в значительном ряде случаев — и финансово-экономического. Взрослые дети могут проживать отдельно от родителей — если уезжают на учебу в другой город или снимают жилье, стремясь к долгожданной самостоятельности и автономии и утверждая свой взрослый статус. Они могут состоять в браке или оставаться холостыми, незамужними. Отличительной особенностью данной стадии жизненного цикла семьи являются прекращение выполнения супругами функции воспитания детей и сохранение ими профессиональной и социальной активности. **Цель:** формирование гибкой семейной системы с открытыми границами.

Задачи:

- реконструкция семейной системы как диады;
- формирование новой системы отношений между родителями и детьми по типу "взрослый-взрослый";
- включение в семейную систему новых членов (жены сына или мужа дочери, внуков);
- освоение новых семейных ролей — бабушки и дедушки;
- повышенная забота о старшем поколении, принятие недееспособности и возможной смерти родителей.

Данная стадия жизненного цикла семьи характеризуется завершением выполнения воспитательной функции, отделением взрослых детей и необходимостью новой перестройки семейной системы, где на первый план вновь спустя много лет выступают собственно супружеские отношения. Перед супругами, как и в начале жизненного цикла, возникает задача построения отношений в рамках диады. Доминирование родительского плана отношений на протяжении предшествующих стадий при отделении взрослых детей нередко приводит к возникновению чувства утраты смысла жизни, обесцениванию семьи и охлаждению супружеских отношений (утрачена общая цель — воспитание детей).

Деструктивным выходом из кризиса, обусловленного отделением взрослых детей, становятся попытки вторжения родителей в семью взрослых детей с претензиями на главенство и неформальное лидерство, или по меньшей мере стремление стать «незаменимым» членом образовавшейся новой семьи, узурпировав, например, роль воспитателя детей. Хрестоматийным примером такой стратегии поведения является поведение бабушки, реализующей в семье детей авторитарно-директивный стиль управления и, по сути, провоцирующей ее деструкцию и распад [Захаров, 1982]. Противоположным сценарием развития семьи, обеспечивающим гармонизацию семейной системы, является строительство супружеских отношений по форме «узнавания» — познания партнера с новых сторон, с преимуществом жизненного опыта, обретенной мудрости и терпимости. Супруги как бы заново открывают друг друга и строят супружеские отношения с учетом новых личностных качеств супруга, пережитых радостей и поражений семейной жизни. Случается, однако, что они с удивлением обнаруживают рядом с собой другого (почти незнакомого!) человека, и тогда дальнейшая судьба семьи складывается в зависимости от желания и готовности супругов строить новые отношения. Рождение внуков в семье детей открывает им иные ролевые возможности для реализации воспитательной функции, но теперь уже в качестве бабушки и дедушки.

Стадия 6. Семья после отделения детей (стадия пожилого возраста и старости).

Специфику последней, шестой стадии жизненного цикла семьи определяет вхождение супругов (либо одного из них, если разница в возрасте достаточно велика) в завершающий период онтогенетического развития — период старения

и старости. Возрастные задачи развития в этот период опосредуют задачи развития семейной системы в целом. Выход на пенсию приводит к коренной перестройке всех жизненных устремлений личности. В.Д. Шапиро указывает на три основные группы потребностей и соответствующие им ценностные ориентации пожилых людей: 1) социальные потребности (в значимой деятельности, содержательном досуге, спокойном отдыхе, хороших материальных и бытовых условиях); 2) социально-психологические потребности (в межличностном общении, уважении, независимости, внимательном и заботливом отношении окружающих); 3) потребность в сохранении здоровья [Шапиро, 1983]. Приоритетными интересами для пожилых людей являются благополучие и успехи их детей и внуков, близких людей. Особенность супружеской жизни пожилых пар состоит в изменении сексуальных отношений с учетом климактерических нарушений у женщины и мужчины.

Цель: перестройка системы отношений поколений в рамках расширенной семьи с учетом реалий возрастных изменений.

Задачи:

- сохранение прежних индивидуальных интересов, видов активности и форм взаимодействия и функционирования в супружеских парах вопреки физиологическому старению и утрате физических сил и возможностей;
- изучение новых возможностей выполнения социальных и семейных ролей (бабушки и дедушки);
- поддержка центральной роли среднего поколения;
- приобретение мудрости и опыта старости в разумном функционировании;
- переживание утраты супруга, близких людей, друзей, ровесников;
- построение модели жизнедеятельности после утраты супруга;
- «пересмотр» итогов жизни, принятие неизбежности собственной смерти, решение проблемы личностной интеграции перед угрозой распада.

В отличие от предшествующих стадий жизненного цикла семьи необходимость изменения ее ролевой структуры определяется неравномерностью процессов старения супругов и утраты их прежних возможностей. Большое значение имеет также фактор прекращения профессиональной деятельности, влияющий на распределение ролей «кормильца» и «хозяйки (хозяйина) дома» между супругами. Женщины гораздо успешнее и быстрее адаптируются к положению пенсионера. Они обычно сохраняют в семье свой прежний статус «хозяйки дома — домоправительницы», ответственной за бюджет семьи, организатора ее досуга. Роль мужа в семье достаточно часто ограничивается ролью «кормильца». В случае прекращения трудовой деятельности он утрачивает эту роль и нередко даже ощущает свою невостребованность в семье, поскольку в связи с выходом на пенсию вклад каждого из супругов в семейный бюджет уравнивается. В значительном числе случаев в семье происходит «тихая бархатная революция», результатом которой является переход всей полноты власти к жене. К сожалению, такой вариант развития событий обедняет и схематизирует супружеские отношения, замыкая их в пределах рутинной обыденности ценностей повседневного бытового функционирования,

нарушаемого лишь просмотром сериалов «мыльных опер», переживания и чувства героев которых компенсируют пожилым супругам заурядность их собственной жизни, уводят из мира реальности в мир грез и иллюзий. Противоположный путь развития семейной системы связан с поиском новых значимых и доступных сфер самореализации, с уважением выбранных партнером целей, помощью и поддержкой партнера в их достижении. Еще один вариант перестройки ролевой структуры семьи связан с резким ухудшением здоровья одного из супругов и концентрацией усилий семьи в направлении решения главной задачи — сохранения жизни, здоровья и создания удовлетворительного качества жизни больного супруга.

Особенно важную роль на этой стадии жизненного цикла семьи начинает играть ее среднее поколение, от которого зависят эмоциональная поддержка и уход за больными и нуждающимися в помощи пожилыми родителями. Обнаружено, что дочери значительно чаще помогают своим престарелым родителям, чем сыновья [Крайг, 2000]. Помощь включает покупку продуктов, уборку, приготовление еды, уход за больными прародителями. Достаточно часто дочери бывают вынуждены изменить место работы для разрешения проблем ухода за тяжелобольными родственниками.

Еще одна проблема, специфическая для данной стадии, — это вдовство и формирование новой модели жизнедеятельности после утраты супруга.

Выделяют несколько наиболее типичных моделей нового образа жизнедеятельности:

- 1.«жизнь в прошлом», уход в воспоминания и идеализация прошлого, потеря смысла жизни и отказ от будущего, сознательное одиночество;
- 2.«жизнь как ожидание смерти», подготовка к «воссоединению» с супругом, ожидание завершения жизненного пути, уход в религию или поиск философского обоснования завершения жизненного цикла;
- 3.доминирующий эгоцентризм, полная концентрация на собственном здоровье, благополучии, удовлетворении собственных потребностей и интересов; ведущий тип деятельности — забота о себе и самообслуживание;
- 4.интеграция как упрочение связей с семьей детей, поиск новых семейных ролей, реализация себя в роли бабушки (дедушки);
- 5.ведущий тип деятельности — забота о членах расширенной семьи; самореализация в профессиональной или общественной деятельности; повторный брак, создание новой семейной системы.

Конструктивными моделями, как можно видеть, являются лишь три последние. Повторный брак — достаточно редкое явление в нашем обществе, особенно для женщин, которые значительно чаще мужчин оказываются в положении вдов. Наиболее типичен для них вариант интеграции с семьей детей.

1. Нормативные и ненормативные кризисы семьи.

Нормативные кризисы

Успешность разрешения кризисов перехода обеспечивает эффективное функционирование семьи и ее гармоничное развитие.

С. Кратохвил выделяет «стандартное» время наступления таких кризисов в зависимости от стажа брака: в интервалах 3—7 и 17—25 лет стажа.

Кризис 3—7 лет продолжается около года. Он проявляется в утрате романтических настроений, снижении (утрате) взаимопонимания, росте конфликтов, эмоциональной напряженности, чувстве неудовлетворенности браком, супружеских изменах.

Кризис 17—25 лет выражен не столь ярко, но более продолжителен (до нескольких лет). Его симптомы — нарастание эмоциональной неустойчивости, возникновение чувства одиночества, связанного с уходом взрослых детей из семьи, переживание старения.

Если принять во внимание, что рождение ребенка происходит в семье примерно на 3—4-м году брака, то нетрудно увидеть, что хронологический интервал 3—7 лет брака увязан со стадией семьи с маленькими детьми.

Второй «стандартный» временной интервал наступления кризиса охватывает период «**семья с детьми-подростками**», об особой уязвимости которого мы уже говорили выше, и период отделения взрослых детей, связанный с завершением выполнения функции их воспитания. Таким образом, наиболее яркие проявления кризисов в жизненном цикле семьи связаны с началом осуществления супругами функции родительства и воспитания детей и с ее прекращением.

| Нормативные кризисы (В. Сатир) | |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Рождение первенца |
| 2 | Освоение ребенком речи |
| 3 | Поступление ребенка в школу |
| 4 | Подростковый период (который накладывается на кризис среднего возраста у родителей) |
| 5 | Синдром «пустого гнезда» - уход детей из семьи |
| 6 | Создание детьми собственных семей |
| 7 | Климакс у жены |
| 8 | Уменьшение либидо у мужа |
| 9 | Освоение новых ролей – бабушки и дедушки |
| 10 | Смерть одного из супругов |

Ненормативные кризисы семьи

- развод
- супружеская измена
- изменение состава семьи (не связанное с рождением ребенка, усыновление приемных детей)
- невозможность совместного проживания супругов в силу различных причин
- подростковая беременность
- финансовые трудности

Стрессоры, вызывающие ненормативные кризисы семьи, разделяют на сверхсильные и хронические.

К сверхсильным стрессорам относят: смерть одного из супругов, родителя или ребенка; супружескую измену; резкое и кардинальное изменение в социальной ситуации развития семьи (изменение социального статуса, материального положения семьи); тяжелое хроническое заболевание кого-то из ее членов.

Длительные стрессоры действуют по принципу «капля камень точит» и включают такие факторы, как неблагоприятные жилищные и материальные условия; высокая эмоциональная напряженность и значительные хронические нагрузки в профессиональной деятельности; бытовые нагрузки; нарушение межличностной коммуникации и длительно сохраняющаяся конфликтность как в супружеской, так и в детско-родительской подсистемах.

Значительной стрессогенностью характеризуются также факторы резкого изменения стереотипа жизни семьи и суммирования трудностей (эффект «последней капли»).

Способность семьи противостоять стрессогенным факторам определяется ее сплоченностью и наличием внутренних и внешних ресурсов противодействия стрессу. **Возникновение неожиданного кризисного события приводит к дисбалансу семейной системы и требует адаптации к новой реальности.**

2. Упражнение «РЕСУРСЫ СЕМЬИ»

Напишите на листочке все ресурсы вашей семьи!

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| социальные контакты, связи (бабушки, дедушки, хорошие друзья и др.) | материальные |
| образование, профессиональные умения, навыки | увлечения (хобби, индивидуальные и общие интересы и др.) |

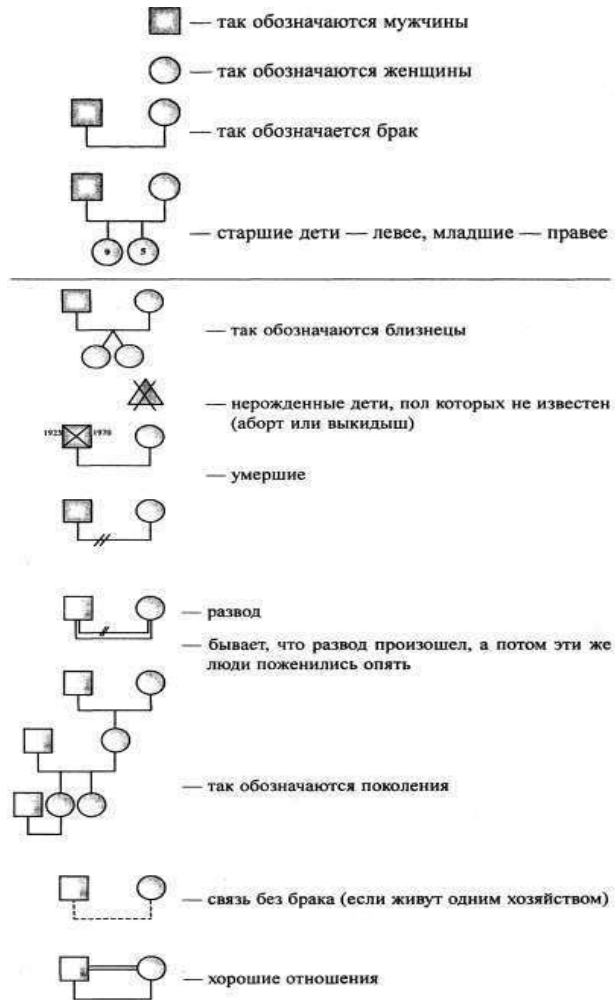
7. Генограмма. С помощью генограммы можно узнать семейную историю и правильно ее записать. Ее придумал Мюррей Боуэн. Всем было бы полезно составить генограмму своей семьи.

8. Завершение занятия. Обратная связь.

Домашнее задание: продолжить свою генограмму.

Рекомендуемая литература:

- 1) А. Шутценбергер «Синдром предков»
- 2) Л. Петрановская «Травмы поколений», статья.



Занятие 5. Взаимодействие с подростком

План:

1. Теоретический блок «Этапы эффективного общения»

1.1. Этап подготовительный

1.2. Контакт

1.3. Ориентация в потребностях (способы ведения беседы, сообщение о переживаемом)

1.4. Поиск решения (техники аргументации)

1.5. Решение

1.6. Выход из контакта

2. Практическая отработка навыков взаимодействия

1. Обсуждение домашнего задания «генограмма». Задача ведущего обратить внимание на те закономерности, которые были выявлены участниками при составлении генограммы.

2. Упражнение «Показать, что забыл»

Инструкция: Группа делится на две части. Становятся друг напротив друга, одна группа едет на поезде, другая – провожающие на перроне. И те, что в поезде, вспомнили, что забыли дома, например, выключить свет, покормить кота, полить цветы... И им нужно показать тем, кто на перроне, что они забыли.

Обсуждение:

- Что было легче, показывать или понимать, удалось ли понять партнера?

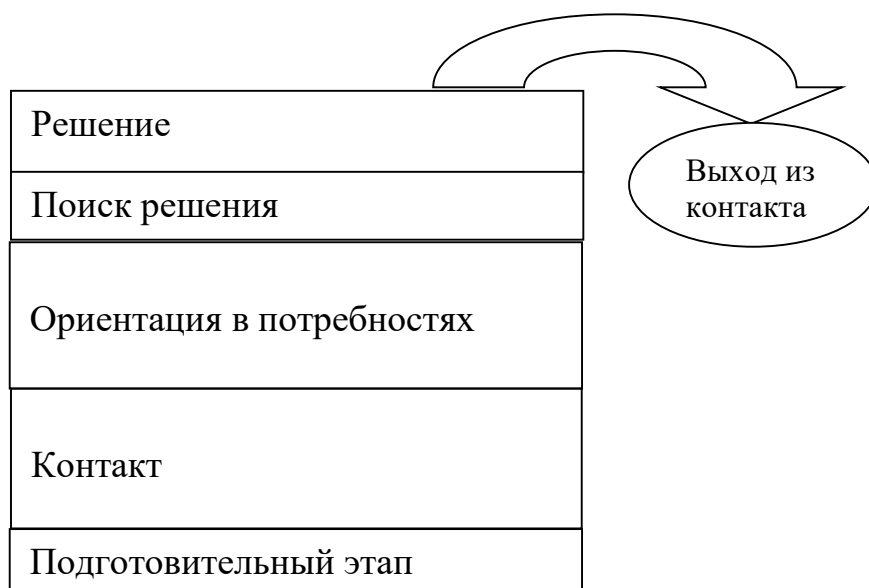
- Было ли в начало контакта включено что-то, что позволило бы этот контакт установить? (приветствие, привлечение внимания)

3. Теоретический блок «Этапы эффективного общения»

Взаимодействие с подростком – это процесс коммуникации, или общения. Мы общаемся постоянно, вербально или невербально. При этом общение строим интуитивно, исходя из собственных наработанных шаблонов и стереотипов. У любого общения есть схема, по которой оно выстраивается, и для того, чтобы оно было эффективно важно, чтобы соблюдалась некоторая последовательность.

Процесс общения проходит следующие этапы: подготовительный этап; установление контакта; ориентация в ситуации (люди, обстоятельства и т.д.); обсуждение проблемы и принятие решения; выход из контакта. Сознательное выделение этих этапов и их регуляция в основном и определяют эффективность общения.

Схема 1



1. Этап. Подготовительный

Перед началом любого общения важно обратить внимание на то, как этот контакт будет организован: есть ли для этого время, определить место (в том ориентация в пространстве). Если мы говорим об общении с подростком, желательно, чтобы оно проходило на нейтральной территории (например, кухня или общая комната). Важно учитывать состояние собеседника, его готовность к общению в текущий момент. Если вопрос сложный, серьезный необходимо запланировать достаточное количество времени для общения. Желательно выключить посторонние раздражители (телевизор, гаджеты).

2. Этап. Контакт.

Все процессы общения начинаются с контакта. Задачей контактной фазы является призыв собеседника к общению и создание наиболее большого поля возможностей для последующей коммуникации и принятия решений.

Психологи отмечают существование защитных психологических механизмов, препятствующих незамедлительному принятию другого человека, пропуск его в зону своего личного пространства. Контактная фаза выступает в роли размытия границы этой зоны. Каждому контакту свойственно начинаться с конкретно-чувственного восприятия внешнего вида, особенностей поведения других людей. Здесь обычно наблюдается преобладание эмоционально-поведенческих реакций партнера по общению. Принятие либо непринятие можно распознать по мимике, жестам, позе, взгляде, интонации, стремлении закончить или продолжить общение. Это является показателем того, нравятся ли партнеры друг другу.

Устанавливая контакт, важно проявлять доброжелательность и открытость общению. Для этого можно использовать мягкую улыбку при её уместности,

немного наклонить голову в сторону собеседника, выражение глаз. Далее нужно словесно обратиться, приветствовать, после чего обязательно выдержать паузу. Пауза нужна для предоставления возможности человеку дать ответ, включиться в общение. В большинстве случаев эту паузу не выдерживают, не предоставляют собеседнику возможности дать ответ, а сразу за приветствием выдают всю подготовленную информацию.

Раздаточный материал (рабочая тетрадь)

Обратить внимание на установление контакта:

- Привлечь внимание;
- Заинтересовать;
- Создать обстановку доброжелательности и доверия;
- Настроить собеседника на решение задачи

Способы установления контакта:

- Организация пространства, определяющая комфортность; удобное взаимное расположение
- Контакт глаз
- Приветствие. Улыбка
- Знакомство. Представление
- Compliment. Похвала

Присоединение к собеседнику:

- по состоянию: поза, жест, голос
- по отношению: к проблеме, к намерениям
- по интересу: нахождение общих интересов

Повышение значимости партнера

Упражнение «Комплимент»

Участникам необходимо сделать комплимент своему соседу по кругу.

Обсуждение: насколько сложно или просто делать комплимент. Заинтересованность в другом человеке, искренняя.

Упражнение «Общие интересы»

Каждый участник обращается к кому-либо из других участников, с фразой «Мне кажется, у нас общий интерес ...».

Далее предлагается подумать, какой есть общий интерес с ребенком, озвучить в группу по желанию.

3. Этап. Ориентация в потребностях

Для того, чтобы ориентироваться в проблеме, нужно научиться слушать собеседника и говорить о своих чувствах и потребностях. Существуют различные

способы ведения беседы. Одни из них способствуют пониманию партнера, а некоторые – нет.

Способы ведения беседы

Способы ведения беседы, не способствующие пониманию партнера

1. Негативная оценка – высказывание, принижающее личность партнера (например, «глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь»)
2. Игнорирование – собеседник не принимает во внимание то, что говорит партнер, пренебрегает его высказываниями
3. Эгоцентризм – собеседник пытается найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют его самого

Промежуточные способы

1. Выспрашивание - собеседник задает партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняя ему своих целей
2. Замечания о ходе беседы – в ходе разговора собеседника употребляет высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора», «Мы несколько отвлеклись от темы», «Давайте вернемся к цели нашего разговора» и т.п.
3. Поддакивания – собеседника сопровождает высказывания партнера реакциями типа «да-да...», «угу...»

Способы ведения беседы, способствующие пониманию партнера (активное слушание)

Активное слушание – это процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации.

Приемы активного слушания:

1. Проговаривание: собеседник точно, дословно повторяет высказывания партнера. При этом он может начать с вводной фразы: «Если я вас правильно понял...», «по вашему мнению...», «Ты считаешь...».
2. Перефразирование: собеседник воспринимает высказывание партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулируется самое существенное в его словах: «Ваши основными идеями, как я понял, является...», «Итак...»
3. Развитие идеи: собеседник формулирует логическое следствие или выдвигает предположения относительно высказывания партнера: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «вы считаете, видимо, что...»

Упражнение на отработку навыка проговаривания

Каждому участнику по кругу передается мячик по часовой стрелке. Каждый добавляет по слову, повторяя и дополняя от себя фразу «Посмотри, какой март (месяц года, который за окном) ...»

Упражнение на отработку навыка перефразирования

Группа встаёт в круг, ведущий говорит фразу и бросает мячик одному из участников. Задача участника – сказать то же самое, другими словами и передать мячик следующему.

Например, «замолчи», «отвали», «бесишь».

Упражнение на отработку «развития идеи»

Представьте, что вы начальник. У вас увольняется ценный сотрудник, расспросите его о мотивах увольнения, найдите скрытый мотив.

На этапе «ориентация в потребностях» прием «Я- сообщение» помогает выразить свои чувства, сообщить о потребностях в открытой к продолжению диалога форме. В конечном итоге это облегчает поиск решения.

Я-сообщение это:

- Способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях;

- Конструктивная альтернатива Ты-высказыванию, которое традиционно используется в конфликтах через выражение негативной оценки в адрес другого, при этом ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого;

- Способ обозначения проблемы для себя и при этом осознания своей собственной ответственности за ее решение.

Чтобы освоить технику Я-высказывания, важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент вашей жизни. Очень часто мы тратим силы и время не на осознание себя в текущей ситуации, а на анализ прошлых поступков и мыслей или на мечты о будущем.

Я-высказывание включает в себя не только название чувств, но и указания на те условия и причины, которые вызвали их.

Схема «Я-сообщения»

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обозначьте свое чувство | Я злюсь... Я переживаю... Мне обидно... |
| Опишите факт | Когда вижу в раковине гору немытой посуды... Когда приходишь поздно... Когда меня перебивают... |
| Назовите причину своих чувств | Потому что я устаю к вечеру... Потому что не знаю, все ли с тобой в порядке... Потому что я сбиваюсь с мысли... |
| Сообщите о своей просьбе | Пожалуйста, мой за собой посуду после еды. Мне бы хотелось, чтобы ты сообщал мне, когда задерживаешься. Пожалуйста, дослушай меня, и после я обязательно тебя выслушаю. |

Ошибки при применении техники «Я- сообщений»

| | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начиная с «Я- сообщения», заканчивать «Ты-сообщением». | Использовать «Я-сообщения» для передачи только негативных чувств и забывают посылать их для передачи позитивных чувств. |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Например: «Меня раздражает, что ты не убираешь в своей комнате!» | Например, подросток, вопреки договоренности, пришел домой поздно ночью, и мы акцентируем внимание исключительно на негативных эмоциях: «Я возмущена тобой», «Я действительно расстроена, что мне пришлось не спать». |
| Избежать ошибки можно, используя безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например, «Меня раздражает беспорядок в комнате!». | «Я рада, что ты наконец-то пришла домой, потому что переживала что что-то случилось. Пожалуйста, предупреди меня в следующий раз, что ты задержишься.» |

Упражнение на использование «Я-сообщения»

Как можно исправить следующие фразы, применив технику «я-сообщения»?

- Прекрати мне хамить!
- У тебя в комнате полный бардак.
- Выключи музыку, сколько можно говорить!
- Мне не нравится, как ты себя ведешь.

Упражнение «Слушаем друг друга»

Участники в течение 1 минуты в парах слушают друг друга. Обсуждение: насколько легко было только слушать, что легче было – говорить самому или слушать другого.

Упражнение «Активное слушание»

Участники в парах 3 минуты беседуют друг с другом, используя различные методы и приемы активного слушания.

Обсуждение, какие приемы использовали. В чем были трудности? Что было легко?

4. Этап. Поиск решения

На этапе обсуждения и принятия решения весьма важную роль играет направленность на партнера, нужно включать его в обсуждение, поэтому больше всего должны проявляться умения слушать и умения убеждать. Для того, чтобы достигнуть успех в обсуждении, нужно подчеркивать единство позиций. Если существуют разногласия, для успешного обсуждения нужно использовать безличностные контрастные фразы. Должен быть показан исход позиции собеседника из объективных причин, например, погоды, политики и других, но никак не с его личностью, его личными качествами. Если нужно убедить человека, необходимо для начала его понять, чтобы выяснить причины несогласия. Лучше привлекать его к совместному обсуждению, так решение может получиться общим. Даже в том случае, когда общее решение принять не удаётся, то вы будете знать хотя бы точки зрения друг друга, их обоснованность, это позволит вести дальнейшее обсуждение.

Теория. Техника аргументации

| Техника | Суть приема | Пример |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Увеличение | Приводится аргумент, увеличивающий значение того или иного аспекта высказывания собеседника. | Например: «Фабрика "Скороход" в последнее время стала выпускать обувь более модную, чем раньше». — «Да, женщины сейчас предпочитают покупать обувь фабрики "Скороход"». |
| Уменьшение | Приводится аргумент, уменьшающий значение высказывания (или его аспекта) собеседника. | «Фабрика "Скороход" в последнее время стала выпускать обувь более модную, чем раньше». — «Более модная, но ее невозможно носить — она неудобная». |
| Гиперболизация | Высказывание собеседника доводится до крайности в сторону уменьшения или увеличения. | «Обувь фабрики "Скороход" по своему качеству превзошла мировые стандарты» — «Если походишь в обуви "Скороход" хоть день, останешься без ног». |
| Инверсия | Указывается на положительное значение аргумента, если он представлен собеседником как отрицательный, и наоборот. | Например, собеседник говорит: «Не знаю, отдавать ли ребенка в английскую школу, которая находится далеко, или в ближайшую, простую, он слаб здоровьем». — «Он слаб здоровьем, вот длительная прогулка на свежем воздухе и укрепит его». |
| Введение нового значения | Выдвижение совсем нового аргумент, не связанного с высказыванием собеседника. | Например, ответ в ситуации со школой: «В этой английской школе много разных кружков». |
| Установление новой взаимосвязи | Установление новой взаимосвязи между аспектами, имеющимися в высказывании собеседника, либо новым, предложенным аспектом. | «В английской школе хороший преподавательский состав, ребенок будет знать не только английский язык, но и другие предметы». |
| Ссылка на авторитеты | Ссылка на мнение авторитетных лиц, источников, общепризнанных истин с целью уменьшения или увеличения значения высказывания собеседника. | «Мой репетитор по английскому языку считает эту школу лучшей в области». |

Игра «Билеты в музей»

Выбирается два участника, один- билетер, другой хочет купить билеты за 5 минут до закрытия кассы. Билетер вредный, время поджимает, у одного цель- не продать, другому купить и они меняются ролями.

Игра «Кто лучше»

Одна часть группы аргументируют, почему лучше блондинки, другие брюнетки. Группа разделяется на две части, первая – должна доказать, что блондинки лучше брюнеток, вторая - доказать обратное. Во время упражнения используются техники аргументации.

5. Этап. Решение

Этот этап важен, так как даже если на этапе «поиск решения» никакого решения не было найдено, решением может быть вернуться к этому разговору (с указанием конкретного времени, места).

6. Этап. Выход из контакта

Это не менее значимый этап, чем подготовка к контакту. Роль последнего впечатления оказывает влияние на образ, который мы оставим в памяти партнера. Если разговор был трудным, очень важно выдержать собственные негативные эмоции, не обрывать контакт. Необходимо чтобы у обоих партнеров осталось ощущение завершенности после общения.

Домашнее задание: Изучить материал книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», ознакомиться с описанием активного слушания, «Я-сообщения».

План:

1. Шаги (этапы) решения конфликтов
2. Границы в общении
3. Почему алгоритмы могут не работать. «Ошибочные» цели поведения ребенка.

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Шаги (этапы решения конфликтов)

Конфликт - это столкновение интересов, где удовлетворение желаний одной стороны обязательно несет ущемление воли другой.

- Зачем нужны конфликты? Плюсы и минусы конфликтов?

Каков же путь благополучного выхода из конфликта?

Конструктивный способ разрешения конфликтов: "Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок".

Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и "Я-сообщении". Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщать ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям.

Шаги в целом повторяют этапы эффективного общения.

Сам метод состоит из шагов и этапов:

Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет в чем проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно. Делается это в стиле АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ, т.е. родитель озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму "Я-сообщения".

Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как ребенок убедился, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения. Едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает. Что вначале кажется "простым упрямством", начинает восприниматься родителем как проблема, заслуживающая внимания. Тогда возникает готовность пойти навстречу ребенку. Выслушав ребенка, нужно сказать ему о своем желании или проблеме. Это очень ответственный момент. Ребенку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем ваш - о его. К сожалению, довольно часто родители прибегают к запретам, не задумываясь. "Нельзя и все!". А если ребенок спрашивает почему нельзя, то добавляют: Мы не должны перед тобой отчитываться". А сам попытаться отчитаться по крайней мере перед собой? Тогда за этим "нельзя" не стоит ничего большего кроме утвердить свою власть или поддержать свой родительский авторитет.

Взрослым приходится задуматься, какая же именно его потребность ущемлена действиями или желаниями ребенка.

Шаг 2. Сбор предложений.

Этот способ начинается с вопроса: "Как же нам быть:", "Как поступить?". Надо обязательно подождать, дать ребенку первому предложить решение, и только затем предлагать свои варианты. Ни одно предложение не отвергается, просто набираются в "корзинку". Если предложений много, их можно записать на бумагу.

Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. "Стороны" к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Во-первых, каждый участник выслушан. Во-вторых, каждый вникает в положение другого. В-третьих, между "сторонами" не возникает ни раздражения, ни обид. В-четвертых, есть возможность осознать свои истинные желания. Последнее: прекрасный "урок", как вместе решать "трудные" вопросы.

Шаг 4. Детализация принятого решения.

Одного решения мало, необходимо научить ребенка.

Шаг 5. Выполнение решения, проверка.

Если ребенок потерпит неудачу, лучше если о неудачах скажет сам. Уточнить, в чем, по его мнению, причина.

Раздатка

Решение конфликтов

6 ШАГОВ (ЭТАПОВ) БЕСПРОИГРЫШНОГО МЕТОДА.

- 1) Идентифицировать и определить конфликт.
- 2) Генерировать возможные альтернативные решения.
- 3) Оценить альтернативные решения.
- 4) Прийти к выводу о наилучшем, наиболее приемлемом решении
- 5) Выработка путей воплощения этого решения в жизнь.
- 6) Проследить и оценить, как это решение работает.

Есть несколько ключевых моментов, о которых нужно помнить на каждом этапе; это позволяет избежать трудностей и неудач. Это важно даже тогда, когда решение конфликта, но включает все стадии ("быстрые" конфликты).

ЭТАП 1. ИДЕНТИФИЦИРОВАНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНФЛИКТА

Что нужно помнить:

1. Выберите время, когда ребенок не занят, чтобы он не сопротивлялся тому, что его перебивают или откладывают его дела.
2. Скажите ему ясно и убедительно, что есть проблема, которая должна быть решена. Не нужно употреблять неэффективные заявления типа "Не хочешь ли ты решить проблему?" или "Я думаю, это хорошая мысль - попытаться решить это".
3. Скажите ребенку ясно и твердо, и так сильно, как вы чувствуете и совершенно точно, что вы чувствуете и какие ваши потребности не удовлетворены или что беспокоит вас. Здесь чрезвычайно важно посылать "Я-сообщения". (Мне не

нравится, когда я вижу, что кухня, которую я убрала, вся захламлена, после того, как ты пришел из школы и обедал там.)

4. Избегайте сообщений, которые принижают или порицают ребенка ("Ты неряшлив", "Ты неосторожен с моей машиной" и т.п.)

5. Дайте ясно понять, что вы хотите, чтобы дети присоединились к вам в поиске решения, приемлемого для обоих, где никто не проиграет, и где потребности сторон будут удовлетворены. Весьма важно, чтобы дети поверили в вашу искренность в том, что вы хотите найти беспроблемное решение.

ЭТАП 2. ГЕНЕРИРОВАНИЕ ВОЗМОЖНЫХ РЕШЕНИЙ

На этом этапе ключевым является генерирование различных решений. Родитель может предложить подумать о возможных решениях.

Что здесь может помочь:

1. Постарайтесь сначала получить решения от ребенка - свое вы можете добавить позже.

2. Наиболее важно не оценивать, не судить предлагаемое решение. Для этого найдется время на другой фазе. Примите все идеи. Для сложных задач лучше записать все решения.

3. Старайтесь на этом этапе не делать никаких замечаний по поводу того, что какое-либо решение вас не устраивает.

4. Используя метод для решения проблемы, в которой участвуют несколько детей, и, если кто-то из них не предлагает решения, побуждайте его сделать это.

5. Старайтесь искать альтернативные решения до тех пор, пока нельзя будет предложить ничего нового.

ЭТАП 3. ОЦЕНКА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЙ

Круг решений обычно сужается до 1-2-х. Здесь родители должны помнить, что нужно честно выражать свои чувства ("Мне это не нравится", "Это меня не удовлетворяет".)

ЭТАП 4. ВЫБОР НАИЛУЧШЕГО РЕШЕНИЯ

1. Проверьте, что чувствуют дети по поводу оставшихся решений ("Годится ли это?", "Все ли довольны?")

2. Но думайте о решении как обязательно окончательном и что его невозможно изменить. Можно сказать, "Давай попробуем это и увидим, годится ли это".

3. Если решение требует ряда шагов (выполнения пунктов), хорошо записать их, чтобы не забыть.

4. Убедитесь, что достигнуто ясное понимание того, что каждый берет обязательство выполнять решение.

ЭТАП 5. ВОПЛОЩЕНИЕ РЕШЕНИЯ

После принятия решения потратьте время на то, чтобы определить, как решение будет выполняться: кто будет делать, что и когда.

ЭТАП 6. ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОЦЕНКА

Не все решения, принятые этим методом, оказываются хорошими. Иногда приходится спрашивать ребенка, доволен ли он решением. Иногда дети берутся за решение, которое им потом трудно выполнить. Иногда родители не могут по

тем или иным причинам продолжать "сделку". Иногда первоначальное решение должно быть заменено.

3. Упражнение «Анализ и решение конфликтных ситуаций».

Участники в подгруппах разбирают ситуации и ищут удовлетворяющие их способы решений. Далее ситуации обсуждаются в общем кругу.

Ситуация 1

Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ — “это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся”

Как вы поступите в такой ситуации?

- Есть ли другое мнение? Кто считает иначе?

Ситуация 2

Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме — полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: “Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?”

Ваше решение в подобной ситуации?

- Есть ли другое решение в данной ситуации?

Ситуация 3

Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов он хлопнул дверью и ушел из дома.

Как поступить в подобном конфликте?

- Как вы думаете, можно ли поступить по-другому?

Ситуация 4

Ребенок (12 лет) исправил в дневнике оценки за четверть. Стер их так, что можно заметить подделку. На недоуменный вопрос родителей клянется, что это спутала учительница. Его посылают за подписью учительницы, и он приносит ее, хотя видно, что это подделка. Но ребенок продолжает стоять на своем.

- Как поступить в подобном конфликте?

4. Упражнение границы (скотч, обои, маркеры)

Разделитесь на первый-второй. Участникам предлагается встать на обои и определить свои границы – начертить их.

- Что вы чувствуете сейчас?

- Подходит ли вам размер этих границ?

Далее первым номерам предлагается «сходить в гости» ко вторым номерам. Определить комфортное для первых номеров расстояние и местонахождение, поговорить минуту друг с другом о чем-либо.

После этого вторые и первые номера меняются.

- Было ли комфортно, когда к вам «приходили в гости»? Когда вы приходили в гости?

- Как вы говорили, что вам нравится, а что нет?

Психологические границы – это знание своего я и умение отделить свое я от другого, свое мнение и самоощущение от мнения и самоощущения другого человека, умение вычленив себя в своей профессии и направить в нужное русло, для себя, своей работы и продуктивности.

Конфликты часто случаются из-за нарушения границ: пространственных, временных, личностных. Поэтому, когда говорили об этапах общения, так обращали внимание на выбор места, времени, организацию пространства. Понимая и учитывая собственные границы, мы обучаем этому детей. Подростки особенно чувствительны к нарушению границ, так как их личность еще только выстраивается, в том числе выстраиваются границы. Если родитель уважает границы подростка, у него формируется чувство внутреннего права на их наличие и их отстаивание. Для подростка очень важными становятся личное пространство (свой угол, комната). Если границы подростка систематически нарушаются во взрослой жизни человек может испытывать сложности с ощущением и отстаиванием собственных границ.

5. Почему алгоритмы могут не работать. «Ошибочные» цели поведения ребенка.

Схема по ведению общения и решению конфликтов может не работать в том случае, если за негативным поведением ребенка стоят другие цели – не решить конфликт, а получить любовь и внимание. Родители могут фиксироваться на проявлениях нежелательного поведения ребенка, пытаться с ним договориться, но при этом не замечать истинные цели.

Когда дети считают, что не получили соответствующего признания или не нашли своего места в семье, хотя и вели себя в соответствии с общепринятыми правилами, то тогда они начинают разрабатывать иные способы достижения своих целей. Зачастую они переключают всю энергию на негативное поведение, ошибочно полагая, что в итоге оно поможет им добиться одобрения группой и занять там подходящее место. Часто дети стремятся к ошибочным целям даже тогда, когда в их распоряжении в изобилии имеются возможности для позитивного приложения своих усилий. Такая установка обусловлена недостатком уверенности в своих силах, недооценке своих возможностей добиться успеха или неблагоприятным стечением обстоятельств, не позволивших реализовать себя на поприще общественно полезных дел.

На основании теории о том, что все поведение целенаправленно (то есть имеет определенную цель), Дрейкурс разработал (Dreikurs, 1968) исчерпывающую классификацию, согласно которой любое отклоняющееся от

нормы поведение детей может быть отнесено к одной из четырех различных категорий цели.

Для работы, вам необходимо взять любое проблемное поведение вашего ребенка, которое проявляется в семье. Например: спорит с вами, хамит, не выполняет обязанности по дому, не делает уроки, убегает из дома, задерживается после гуляний, не приходит вовремя домой и т.д. Это конкретное проблемное поведение, которое вы хотите решить. У нас есть нежелательное поведение ребенка и нам, как родителям надо на него повлиять, чтобы исправить. Прежде чем повлиять, нужно понять, как. А чтобы понять, как – нужно понять в чем причина этого поведения. И хорошо, если ребенок вам об этом говорит. Но часто бывает так, что он молчит или скрывает, или сам не знает, почему он так себя ведет. Поэтому, методика, которую мы с вами сейчас разберем – как раз для этого случая. Когда не достаточный контакт с ребенком, но вам нужно понять, что происходит с его поведением и как его можно исправить.

Методика выявления причин проблемного поведения ребенка («4 причины»)

1. Возьмите лист чистой бумаги и ручку.

2. Запишите в самом верху листа проблемное поведение, которое вы выбрали. Заметьте, что мы работаем не со всеми сразу сложностями, а именно с каким-то одним конкретным проблемным поведением.

3. У вас есть проблемное поведение ребенка. Вы наблюдаете, как ребенок себя ведет. И в ответ на его поведение у вас возникают определенные реакции. Сейчас перед вами две колонки: «Действие ребенка и его поведение» и «Реакция родителей»

Поработаем с первой. Прочитайте представленные пункты в первой колонке и подчеркните именно те, которые характеризуют поведение вашего ребенка, по записанной вами сверху проблемной ситуации. Теперь переходим к правой колонке по такому же принципу. У вас есть выбранное проблемное поведение ребенка, которое вы записали сверху вашего листа и вам подчеркнуть то как вы реагируете в этой ситуации. Прочитайте все пункты из правой колонки таблицы и подчеркните только те, которые подходят к вам.

Теперь по первой таблице посчитайте количество выписанных вами пунктов в каждом столбике – слева и справа. Сложите их и запишите общее число – какая совокупность пунктов у вас получилась по первой таблице.

1. Теперь переходим ко второй таблице и работаем по такому же принципу. Заметьте! Мы по всем четырем таблицам проводим одно, выбранное вами конкретное проблемное поведение ребенка, записанное у вас сверху листа. Одно – по всем четырем таблицам.

2. Теперь, когда перед вами 4 таблицы – заметьте, где самое большое количество выделенных вами пунктов в двух столбцах, в какой таблице 1,2,3 или 4?

Привлечение внимания – ребенку не хватает признания

| Действия ребенка и его поведение | Реакция родителей |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Мешает, надоедает. • Выставляется на показ, старается быть «шутком» в школе. • Может быть ленивым. • Любит делать так, чтоб его поугovarивали • Заставляет родителей уделять ему внимание, например, нитьём • Думает: <i>«Я любим, только если окружающие обращают на меня внимание».</i> • Может быть через чур угодливым. • Может быть слишком обидчив. • Может плохо учиться. | <ul style="list-style-type: none"> • Раздражается. • Часто повторяет одно и то же. • Уговаривает. • Пребывает в замешательстве. • Считает, что <i>ребенок отнимает у него слишком много времени.</i> • Ребенок ему надоедает. • Пытается решить ситуацию криками, уговорами, ограничениями, наказаниями, шлепками. |

Борьба за власть – ребенку не хватает собственного влияния

| Действия ребенка и его поведение | Реакция родителей |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Упрям. • Часто спорит. • Должен выиграть. Стоит на своём, даже если очевидно не прав • Должен быть хозяином положения. • Часто врет. • Не подчиняется. • Делает не то, о чем его просят, а все наоборот. • Может отказаться вообще что-либо делать. | <ul style="list-style-type: none"> • Раздражается, злится, возмущается • Чувствует себя побежденным. • Чувствует, что ребенок бросает ему вызов, провоцирует его. • Чувствует, что должен заставить ребенка подчиниться. • Принуждает ребенка подчиниться • Пытается решить ситуацию криками, уговорами, ограничениями, наказаниями, шлепками. |

Месть- ребенок защищается

| Действия ребенка и его поведение | Реакция родителей |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Может воровать. • Злобный. • Обижает детей, животных. • Все разрушает. • Может врать. • Часто обвиняет других в несправедливости и в нечестности. • Может верить, что никому не нравится • Хочет казаться хуже, чем он есть на самом деле • Чувствует, что никто его не понимает • Хочет свести счеты за ту боль, которую, | <ul style="list-style-type: none"> • Душевная боль и непонимание. • Злость. • Желание свести счеты, отомстить. • Не нравится свой ребенок. • Считает ребенка не благодарным. • Хочет проучить ребенка. • Может настроить других членов семьи против ребенка или попросить их не разговаривать с ним • Может сказать о его поведении другому родителю в надежде, что тот накажет его |

| | |
|-------------------------------|--|
| как он считает, ему причинили | |
|-------------------------------|--|

Уклонение - ребенку нужно побыть наедине с собой

| Действия ребенка и его поведение | Реакция родителей |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Всем своим видом говорит: «Оставьте меня в покое». • Беспомощен. • Может чувствовать себя глупым по сравнению с окружающими. • Сдается и не желает участвовать в мероприятии. • Не хочет, чтобы от него что-то требовали. • Может ставить себе слишком высокие цели и не сделать ничего, так как все равно это слишком сложно. • Сильно расстраивается и укоряет себя за ошибки и неоправданные ожидания | <ul style="list-style-type: none"> • Пытается подойти к ребенку с разных сторон и разочаровывается, когда ему это не удается. • Упрашивает или постоянно напоминает сделать что-то • Может отказаться от попыток заставить его. • Очень мало требует от ребенка. • Жалеет ребенка. • Хочет его спасти. • Делает за ребенка то, что он может сделать сам. • Злится, раздражается |

2. Привлечение внимания Ребенку не хватает признания. Ему необходимо поднять самооценку, стать заметным для окружающих.

Пути решения:

- ✓ Уделяйте ребенку 15 минут в день своего внимания.
- ✓ Устраивайте совместные мероприятия.
- ✓ Замечайте малейшие успехи ребенка, говорите ему об этом.
- ✓ Если Вы его отчитываете за недостатки и допущенные ошибки, то чтобы соблюсти баланс, назовите его хорошие качества и сильные стороны характера, которые бы ему помогли справиться с собственным негативным поведением.
- ✓ Советуйтесь с ребенком. Попросите его научить Вас чему-нибудь.
- ✓ Используйте приемы и техники бесконфликтного общения «Я-высказывание», «Трехступенчатая ракета» «Вам важно...» и др.
- ✓ Научите ребенка запрашивать Ваше внимание конструктивным способом.
- ✓ Приведите в порядок ваши чувства (релаксация).

2. Борьба за власть Ребенку не хватает собственного влияния. Он показывает взрослому, что он главный. Часто это происходит демонстративно через обесценивание.

Пути решения:

- ✓ Оставьте ребенку право выбора, не приказывайте.
- ✓ Используйте приемы и техники бесконфликтного общения «Я-высказывание», «Трехступенчатая ракета» «Вам важно...» и др.
- ✓ Добивайтесь обоюдного согласия (сотрудничество или компромисс).
- ✓ Напишите примирительное письмо (н-р «Послание по 12 чувствам»).
- ✓ Отмечайте его желание сотрудничать.
- ✓ Признайте его желание быть главным.
- ✓ Доверьте ему какое-либо дело, назначив ответственным, выразив при этом Вашу готовность помочь, если ему будет сложно справиться самостоятельно.
- ✓ Признайте свое бессилие.
- ✓ Спросите, как бы ребенок поступил на вашем месте.
- ✓ Приведите в порядок ваши чувства, сделайте паузу.

3. Месть Ребенок защищается. У него очень много обиды, которую он вымещает на взрослого через злость.

Пути решения:

- ✓ Не вымещайте на него обиду.
- ✓ Воздерживайтесь от наказаний, оскорблений.
- ✓ Используйте приемы и техники бесконфликтного общения «Я-высказывание», «Трехступенчатая ракета» «Вам важно...» и др.
- ✓ Поговорите с ребенком, расскажите о своих истинных чувствах, огорчении по поводу его поступка.
- ✓ Напишите примирительное письмо (н-р «Послание по 12 чувствам»).
- ✓ Если Вы были не правы, то признайте свою ошибку и извинитесь перед ребенком.
- ✓ Разъясняйте ребенку причины своего поведения, наказания.
- ✓ Установите причину обиды ребенка.
- ✓ Сопереживайте, давайте ему понять, что Вам не безразличны его чувства.
- ✓ Спросите: «Что мне необходимо сделать, чтобы восстановить наши отношения?»
- ✓ Учите ребенка конструктивно выражать свои чувства, не причиняя боли другим.
- ✓ Приведите в порядок ваши чувства (релаксация).

4. Уклонение - Ребенку необходимо быть наедине с собой. Он часто закрывается от взрослого, произнося вслух: «Все нормально».

Пути решения:

- ✓ Относитесь к ребенку по-дружески.
- ✓ Напишите и вручите ему примирительное письмо (н-р «Послание по 12 чувствам»).

- ✓ Вместе обсудите его страхи, опасения по поводу неспособности выполнить какое-либо задание.
- ✓ Используйте приемы и техники бесконфликтного общения «Я-высказывание», «Трехступенчатая ракета» «Вам важно...» и др.
- ✓ Подбадривайте, помогайте, но не спасайте.
- ✓ Отмечайте его малейшие успехи, упорство, желание не сдаваться.
- ✓ Научите ребенка прислушиваться к позитивным мыслям и не застревать на негативной самооценке.
- ✓ Анализируйте ошибки, ищите ответ на вопрос: «Чему она меня научила?»
- ✓ Отмечайте то, что ребенок делает хорошо, поддерживайте его ведущую роль в каком-либо деле.

Домашнее задание: просмотр мультфильма «Головоломка»

Занятие 7. Эмоциональная компетентность.

План:

1. Базовые эмоции
2. Кувшин эмоций (Ю.Б. Гиппенрейтер)
3. Понимание и управление эмоциями

1. Упражнение «Какого я цвета?»

Инструкция ведущего: *«Наше занятие мы начнем с небольшой разминки: подумав некоторое время, каждый скажите, какого вы сейчас цвета. Мы не говорим о цвете вашей одежды, о любимом цвете, а попробуем сказать об отражении вашего состояния в цвете... Расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».*

Ведущий дает группе время на обдумывание цвета (1 мин), и по кругу предлагает каждому рассказать о цвете настроения, об изменениях цвета с утра до момента встречи и обозначении цвета «сейчас».

Вопросы для обсуждения в группе:

- Что такое эмоции?
- Какое место они занимают в нашей жизни?
- Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?
- Что такое чувства?
- Чем отличаются чувства от эмоций?

Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий.

Выделяют пять основных функций эмоций.

- 1- Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию.
- 2- Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне (адреналин).
- 3- Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся действий.
- 4- Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход.

5 – Экспрессивная – выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков.

Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции). Виды эмоциональных состояний:

Настроение – отражение эмоционального состояния человека (плохое, хорошее). Может сохраняться или меняться.

Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу.

Фрустрация – (неудача) – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неосуществления значимой для человека цели неудовлетворения значимой потребности. Если не устранить причины фрустрации, то человек может впасть в депрессивное состояние, испытывать проблемы с памятью, мышлением. Негативный эффект фрустрации проявляется часто в агрессивном поведении, злости, утрате самоконтроля.

Стресс – (напряжение) реакция организма на экстремальное, сильное воздействие, физическое или психологическое, а также возникающее в ответ на данное воздействие состояния нервной системы или организма в целом.

Базовые эмоции человека

Базовых эмоций всего шесть:

- страх
- гнев (злость)
- отвращение (презрение)
- печаль (грусть)
- радость
- интерес (удивление)

Эмоции «вшиты» в наш мозг как нейронные программы. Все человечество чувствует их одинаково. Различия могут быть только в интенсивности и частоте проявления эмоций. Интенсивность и частота проявления эмоций, так же, как и депрессии, изначально определяется генетической предрасположенностью. Состояния, которые мы испытываем, формируются из нескольких эмоций, взятых в определенных пропорциях, – у каждого человека по-разному.

Страх

Самая мощная и первичная, древняя (базовая) программа человека. Почему мы чаще испытываем негативные переживания, нежели позитивные? Ведь, как вы заметили, эмоций, которые можно назвать «негативными», четыре, а «позитивных» – всего две. С рождения у нас негативных эмоций больше. В мозге есть орган – амигдала, который отвечает, в частности, за то, что мы боимся 24 часа в сутки. У людей наблюдается разная активность амигдалы: у кого-то она более активна, у кого-то менее. Каково позитивное предназначение страха? Безопасность, самозащита, выживание вида. Страх – результат действия древней

программы в человеческом мозге, несмотря на то что в современном мире 95 % наших сигналов-опасений бессмысленны. Если в прежние времена человеку, чтобы выжить, нужно было защищать себя постоянно, то сейчас такой необходимости нет.

Гормон этой эмоции – *адреналин*. Мы часто путаем адреналин с норадреналином. Выброс этого гормона ощущается как нечто приятное. Мы рассмотрим его действие позже, так как он соответствует другой эмоции. Наш мозг одинаково пасует как перед вымышленными страхами, так и перед настоящими. Мы можем сформировать пожизненный страх всего за секунду – испугаться... и бояться отныне всю жизнь! Страх в нас встроено настолько глубоко, что подчас мы не можем ему сопротивляться. Часто мы отказываемся от действий по причине того, что нам страшно, воспринимая это за подсказку интуиции. Однако страх – это всего лишь реакция мозга, который всегда сторонится всего нового и тем самым сообщает, что мы на неизведанной территории, и готовых сценариев здесь нет. Чем более привычным и знакомым становится нам то или иное действие, тем меньше интенсивность страха. Страх может действовать двояко: человек или должен притвориться мертвым (раньше так было) и для этого он становится обездвиженным, в таком случае эмоция страха парализует человека, или должен бежать, спасаться, в нашем случае – решительно действовать. Эта эмоция всегда связана с опасениями по поводу будущего. Важно научиться действовать «через страх».

Отвращение

В мозгу есть центр отвращения. Позитивная функция этой эмоции – отличать то, что нам вредно, от того, что нам полезно. Отвращение – это своего рода предупреждающий сигнал. То, что вызывает эту яркую эмоцию, потенциально может быть небезопасно для нас. Эта эмоция – всегда сигнал, что впереди критическая точка невозврата, когда человек «взорвется» и прекратит делать то, что делает. Физически отвращение может сопровождаться тошнотой. Рефлекс – поджатые губы: человек подсознательно сдерживает чувство тошноты. Если чувствуете эмоцию отвращения к человеку, вступать с ним в отношения нежелательно, так как с этой эмоцией справиться не получится, и она имеет накопительный эффект: вам надоест ее испытывать когда-нибудь, и эти отношения вы прекратите. «Тошнить» морально может от разных вещей, и важно эту эмоцию распознавать, ведь она всегда сигнализирует о возможных неприятностях и вреде.

Гнев

Мы ошибочно считаем эту эмоцию негативной, тогда как она очень ресурсная и полезная.

Гормон этой эмоции – *норадреналин*, который дает позитивные ощущения. Эта эмоция связана с достижением цели. Качественно достигать цели без гнева почти невозможно. Эта эмоция снимается физическими действиями. Гнев или выходит наружу и преобразуется в поступки – это хорошо для человека, ведь речь не идет о том, чтобы что-то или кого-то побить, а о том, чтобы предпринимать шаги по достижению своей цели; или может быть направлен внутрь, и тогда он будет вас

разрушать. Если в момент гнева не будет предпринято физических действий, эта эмоция обращается внутрь человека. Важно гнев выразить, преобразовать вовне. «Застревание» энергии этой эмоции на уровне тела ведет к психосоматическим расстройствам. Гнев снимается только разгонкой психики, а не торможением, через замедление гнев еще больше входит в тело и укореняется там. Гнев – освобождающая и оздоравливающая эмоция. Важно научиться качественной манифестации гнева, и поэтому не стоит его подавлять в детях: они должны научиться проявлять гнев таким образом, чтобы не вредить себе и другим. Азарт = радость + гнев. Бывают ситуации, когда человек вынужден защищать себя психологически, в таких случаях эмоция гнева мобилизует энергию человека, помогая ему отстаивать свои права.

Печаль

Человек начинает печалиться тогда, когда утрачивает нечто значимое для себя. Таким образом, эта эмоция всегда связана с прошлым. В печали невозможно добиваться целей, улучшать свое финансовое положение. Тот, кто все время говорит о прошлом, не движется вперед. Депрессия базируется именно на этой эмоции. Ее можно вызвать даже у самого успешного человека часа за два, если рядом будет находиться кто-то, кто станет без перерыва говорить о прошлом, об упущенных возможностях, сетовать, как хорошо было тогда и как плохо сейчас.

Депрессия – коктейль из четырех эмоций. Это страх (мы боимся будущего), гнев (злимся на себя), печаль (печалимся о будущем), отвращение (к себе).

По эмоции печали можно провалиться в «выученную беспомощность»: когда у нас несколько раз не получилось что-то сделать, мы можем отказаться пробовать дальше. Мысль «зачем пробовать, если все равно ничего не получится» – это уже отправная точка депрессии. Руки опускаются автоматически.

Позитивная функция печали – собрать ресурсы и восстановиться. Она помогает пережить потерю. Для этого нужно давать себе время, чтобы осознанно печалиться, наметив точное время выхода – не более 10 дней (кроме исключительных случаев). Справиться с печалью, выйти из этого состояния, можно лишь самостоятельно. Помогают пребывание на природе, любые физические занятия, связанные с торможением психики, расслаблением.

По результатам научных исследований, неоднократно было подтверждено, что новая нейронная цепочка становится устойчивой в течение 21 дня. Если пробыть в печали 21 день, перестанет выделяться гормон радости, и центр удовольствия будет «усыхать», т. к. постепенно дезактивируется. Мозг так устроен, что мрачные картинки, если видеть их часто, сбивают его позитивный настрой почти наверняка. Это происходит потому, что негативных эмоциональных «дорожек» в нашем мозгу больше. Пессимистичные образы сразу усваиваются нашим бессознательным. Под позитивные эмоции путей выделено меньше, позитивному надо помогать. Вот почему важно ограничить просмотр депрессивного кино и прослушивание подобной музыки, свести к минимуму общение с людьми, которые возвращают внимание в прошлое, и делать все то, что приносит радость.

Печаль и депрессия – вещи разные. Депрессия – это комбинация различных эмоций. Печаль является адекватной реакцией на определенные события жизни, ее переживает каждый человек, как и мягкие формы депрессии, когда эмоция печали смешана или со стыдом, или с гневом, или с чувством утраты. Различие в том, что при депрессии человек думает, что не сможет с этим справиться, тогда как печаль не синоним бессилия.

Радость

В нашем мозге есть центр удовольствия. Его функция – производить гормоны *окситоцин, эндорфины, дофамин, серотонин*. У кого-то это происходит как реакция на чтение, у других – как реакция на спорт, еду и т. д. Наши эмоции зависят не только от внешних обстоятельств, но и от гормонального фона. Чтобы эмоции как можно меньше зависели от жизненных перипетий, нужно заранее «выбирать» то, что будете чувствовать. Например, вам нужно обязательно пообщаться с человеком, который по какой-то причине вам совсем не нравится. Есть два варианта: мучиться и повторять, как «не хочется», томиться от невозможности выкрутиться из ситуации, сулящей столь неприятную встречу, или представить неизбежное как рейд, разведку скрытых полезных качеств вашего оппонента, поиск общих интересов и точек взаимодействия. Индикатор – изменение внутреннего состояния. Но когда в нас чрезмерно много радости, это может провоцировать отвращение к нам у других людей. Также замечено, что мотивация постоянной радостью превращает «счастливец» в очень ленивого человека. Ведь и лень бывает разная: одна «нападает», когда нет сил, нет желаний и человек испытывает грусть; другая лень приходит, когда все хорошо, все есть, но нечем заняться, и остается лежать, наслаждаться и т. д.

Когда ученые открыли центр удовольствия, выяснилось, что наш организм буквально просит гормонов радости, а особенно дофамина как стимулятора для активной деятельности. Получает он эти гормоны в ответ на осознание правильности действий по достижению целей, как подтверждение их успешности. Это можно описать формулой: «хочу – делаю (с энтузиазмом) – получаю, достигаю (с удовольствием и радостью!)» ... Нам важно научиться именно «хотеть», ведь дофамин, образующийся в процессе деятельности, – самый важный двигатель в нашей жизни. Его высокий уровень позволяет делать сто дел за день, двигаться без перерыва в гармоничном танце жизни, и энергии при этом меньше не становится. Все, что нужно, – создавать себе эти дофаминовые «хочу»! Когда человек говорит, что не хочет / не может хотеть, – значит, он давно не мечтал, не подпитывал позитивными образами центр удовольствия, и вся энергетическая активность переместилась в центр грусти. Здесь встает выбор: или продолжить падать (в еще большую грусть, а когда ее уже слишком много, может запуститься «программа на смерть»). Программа остановится сразу, как только человек выйдет из этого состояния, но важно поскорее выйти!), или выбрать какое-нибудь желание (любое!) и с головой погрузиться в деятельность, взяв ответственность за будущее и жизнь в свои руки. Можно для этого в уме рисовать себе такие картинки, которые позволяют испытывать сильное желание, делать их манящими и красочными, чтобы их хотелось реализовать – жить, творить... Так создаются

дофаминовые цепочки. «Хочу – делаю – получаю – радуюсь» – это всегда результат работы дофамина. Вижу мысленную картинку – настолько я ее хочу сделать реальностью по шкале от 1 до 10? И как увеличить притягательность картинки для себя? В этом смысле эмоция радости выступает движущей силой. Если внутри достаточно драйва и кайфа, люди их чувствуют. Мозг так устроен, что чем больше дофамина он выделит на цель, то есть чем ярче нарисованные вами в уме картинки, тем больше шансов, что вы эту цель достигнете. Цели достигаете не вы, а ваш мозг посредством тела. Если мы поможем ему понять, откуда он может получать то, чего жаждет, мозг выстраивает и генерирует правильную цепочку событий. Стоит создать зримый образ желаемой реальности, чтобы мозг изобрел способ, как эту реальность создать.

Удивление

Мы так устроены, что предпочитаем информацию, которая нас чем-то удивила, той, которая обрадовала. Эмоция удивления помогает нам развиваться. Чем больше мы удивляемся, тем больше эмоция удивления стимулирует выработку пока неизвестного гормона – его много у детей и совсем юных созданий. Чем больше этого гормона, тем выше продолжительность жизни. Как только человек перестает удивляться, он стареет. Поэтому удивляйтесь! Удивляйтесь как можно больше, и вы всегда будете выглядеть моложе своих лет.

В теорию базовых эмоций часто дополнительно включают:

✓ интерес (волнение), который помогает обучаться, развивать навыки и умения, реализовывать творческие способности;

✓ горе – эмоция, снижающая энергетический потенциал человека, связанная с чувством одиночества, жалостью к себе;

✓ презрение – предваряет гнев или отвращение, или проявляется вместе с ними;

✓ чувство вины – эмоция, возникающая тогда, когда человек чувствует свою личную ответственность за несоблюдение нравственных норм;

✓ стыд – или помогает сохранить чувство самоуважения, или провоцирует желание спрятаться.

| Страх | Гнев | Грусть | Радость |
|-----------------|--------------|------------------|----------------|
| Беспокойство | Ярость | Отчаяние | Восторг |
| Удивление | Мечь | Скорь | Покой |
| Ужас | Бешенство | Отверженность | Вдохновенность |
| Боязнь | Ненависть | Одиночество | Нежность |
| Тревога | Злость | Беспомощность | Блаженство |
| Неуверенность | Негодование | Безнадежность | Благодарность |
| Замешательство | Обида | Скука | Удовлетворение |
| Ошарашенность | Досада | Усталость | Оживление |
| Озадаченность | Уязвленность | Чувство вины | Приподнятость |
| Взволнованность | Отвращение | Разочарованность | Умиротворение |
| Растерянность | Ревность | Подавленность | Удовольствие |
| | Зависть | Оцепенение | Облегчение |
| | Недовольство | Сожаление | |
| | Нетерпение | Печаль | |
| | | Стыд | |

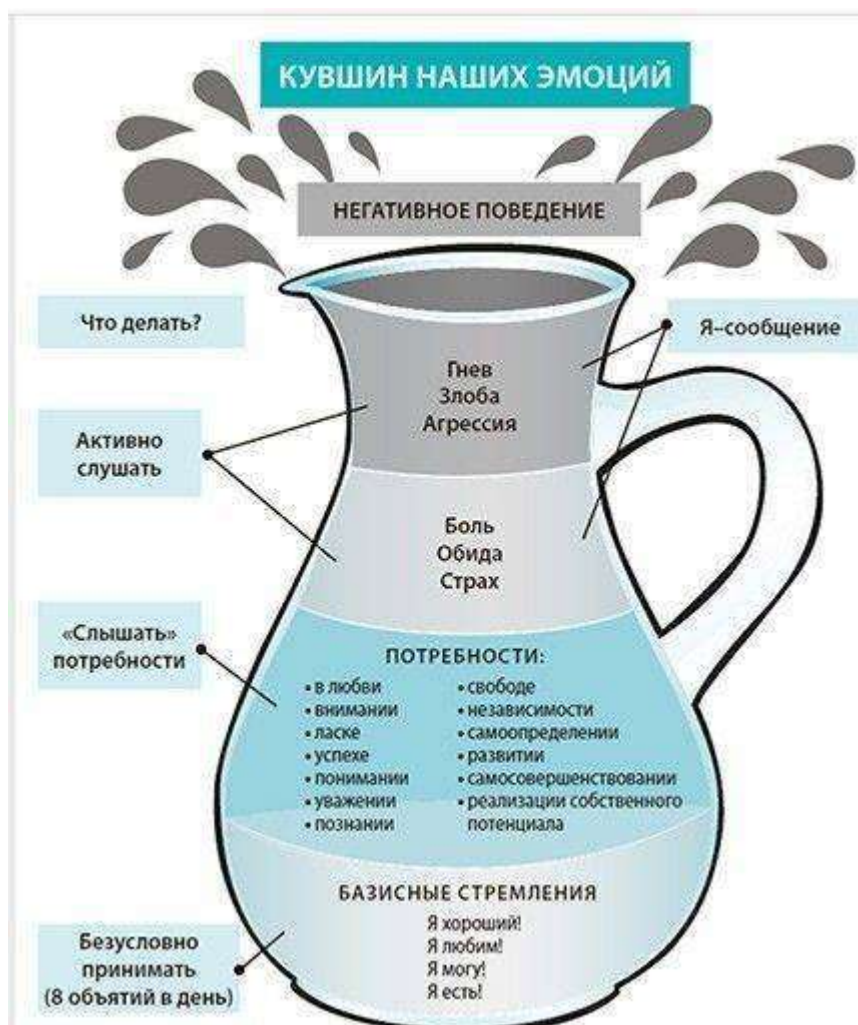
Причины эмоций

Кувшин эмоций по Ю.Б. Гиппенрейтер

Неприятные эмоции — **гнева, злобы, агрессии**. Эти чувства можно назвать **разрушительными**, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они — постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.

Изобразим снова «сосуд» наших эмоций. Пусть на этот раз он будет иметь форму кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это — так, к сожалению, знакомые всем обзывания и оскорбления, ссоры и драки, наказания, действия «назло» и т. п.





Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: гнев — чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как **боль, страх, обида**.

При этом все чувства этого второго слоя — **страдательные**: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства.

Отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды — в **неудовлетворении потребностей**.

Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей. **Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.** Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности только что перечисленные, всегда находятся в **зоне риска!**

Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

И так обстоит дело с любым негативным переживанием: **за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.**

Ниже слоя потребностей лежит базисное стремление/потребность в **положительном отношении к себе** — «Я любимый!», «Я хороший!», «Я могу!». Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство **чувством самоценности.**

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания. На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данную нам от природы — ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я есмь!» Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя - чувство внутреннего благополучия и энергию жизни!

Родителю важно:

1. Понимать свои эмоции
2. Управлять своими эмоциями
3. Контейнировать эмоции ребенка

Понимание своих эмоций

Схема СМЭР (ситуация-мысль-эмоция- реакция) – это образовательная схема для того, чтобы вы научились понимать, как появляются эмоции человека и его реакции (вегетативная или поведенческая реакция) на то или иное событие или ситуацию.

| Дневник СМЭР | | | | |
|---------------------|-------|------------------------------|------------------------|---------------|
| События | Мысли | Эмоции связанные с ситуацией | Реакция | |
| | | | Физиологическая (тело) | Поведенческая |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |

Как управлять своими эмоциями

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как в избытке способны дезорганизовать деятельность или их проявление может поставить человека в неловкое положение, необходимо научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление, а также снимать стресс.

Способы снять эмоциональное напряжение

1. Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, то этот комплекс упражнений можно выполнить прямо за рабочим столом.

- Сильно, насколько можете, напрягите пальцы ног, затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки;
- Напрягите и расслабьте икры;
- Напрягите и расслабьте колени;
- Напрягите и расслабьте бедра;
- Напрягите и расслабьте живот;
- Расслабьте спину и плечи;
- Расслабьте кисти рук;
- Расслабьте предплечья;
- Расслабьте шею;
- Расслабьте мышцы лица.

Посидите спокойно несколько минут. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, вы полностью расслабились.

2. Это упражнение тоже можно делать на рабочем месте.

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, уходит напряжение.
- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается и превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

Контейнирование эмоций

Контейнирование — это вбирание эмоций ребенка и помощь в их переживании, не более того. И родители, которые сознательно подходили к воспитанию детей, так всегда и делали: жалели ребенка и были с ним рядом, когда ему трудно. Контейнирование должно быть не просто актом передачи эмоций от одного человека другому, оно должно в конечном итоге приводить к какому-то действию. Принять эмоции — это только первый шаг. Второй, необходимый, который многие не делают, — научить ответственности. Нужно дать подростку возможность самому пережить эмоции, объяснить, что они

уместны и нормальны. Когда ситуация уже эмоционально пережита, ребенок или подросток с помощью родителя способен более взвешенно подойти к ее решению.

Домашнее задание: Книга Ю.Б. Гиппенрейтер. Чувства и конфликты – Москва: АСТ, 2014 – 159с.

Занятие 8. Виртуальный и реальный мир. Завершение программы

План занятия:

1. Возможности и риски, особенности и способы социализации подростков в современном мире
2. Упражнение
3. Подведение итогов программы

Взаимопроникновение онлайн- и офлайн сред, размывание границ между ними приводит к созданию новой социальной ситуации развития и получению принципиально нового культурного опыта в условиях формирования и трансформации норм, этических правил, ценностей.

При этом обнаружено, что погруженность в цифровую среду оказывает нелинейное влияние на психическое развитие. Большинство исследователей приходят к выводу о том, что время, проводимое в сети, не является предиктором проблемы зависимости. Значительно большее значение имеет то, зачем и каким образом подростки используют сети. В свою очередь последнее опосредуется личностными детерминантами обращения к Интернету, в том числе, наличием психологических проблем. Например, отношение подростков к социальным сетям и их использование для взаимодействия с другими людьми или для развлечения и отдыха связано с акцентуациями характера, общительностью, застенчивостью и выраженностью установки на самоэффективность.

Многие исследователи получают результаты, раскрывающие существенные изменения в характеристиках общения подростков. Для подростка погруженность в Интернет — это и расширение круга общения (причем возможность взаимодействовать «на равных» не только со сверстниками), и мгновенная коммуникация вне зависимости от места пребывания собеседника, и своего рода гарантия того, что подросток может занять свое место в социуме, самореализоваться, ощутить себя значимым для своей референтной группы. Но в то же время подобного рода общение создает проблемы и риски, например, пренебрежение социальными нормами и этикой в связи с определенной анонимностью взаимодействия, неумение вести очный, а не виртуальный диалог. Кроме того, в интернет-коммуникации фиксируется риск кибербуллинга и вовлеченности в сетевые сообщества деструктивной или аутоагрессивной направленности и пр. *

*Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская. «Психологические проблемы подростков и молодежи и Интернет–среда: диагностика и способы совладания», 2020–2022 гг. // Известия РГПУ им. А. И. Герцена, 2022. № 203 // https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/203/regush_203_7_21.pdf

Предлагаем ознакомиться с презентацией, подготовленной специалистами Отдела по профилактике деструктивных и девиантных проявлений среди несовершеннолетних в информационно-телекоммуникационных сетях ППС-Центра.

Цели:

- Познакомиться с новыми деструктивными направлениями в интернете, оказывающими негативное психологическое влияние и приводящими к угрозе здоровью и жизни подростка;
- Познакомиться с правилами по эффективному воспитанию детей в условиях распространения опасной информации в сети.

Популярные социальные сети

- TikTok
- V Kontakte
- Telegram
- Instagram
- Twitter
- Facebook
- Clubhouse - новая социальная сеть, где нельзя почитать посты и посмеяться над мемами, а еще посмотреть видео и вообще много чего еще нельзя. Эти «проблемы» связаны с целью самой соцсети. Она создана для голосового общения и только! Несмотря на все это за несколько дней в конце января к ней присоединилось более миллиона человек (учитываем, что зарегистрироваться можно только по приглашению и только тем, кто пользуется айфоном). Соцсеть включает в себя «комнаты» и «клубы». Клубы — подобие групп в других соцсетях, которые создаются пользователями по интересам. Комнаты — открытые эфиры, к которым может подключиться любой желающий. Закрытые комнаты есть, там можете обсудить личное. Если организовать публичную комнату, то все ваши подписчики получат уведомление с приглашением принять участие в беседе. По большому счету это все.

Для родителей важно ориентироваться в социальных сетях и быть осведомленными о современных интернет-угрозах, которые постоянно видоизменяются, ориентироваться в трендах, течениях в молодежной среде, сетевого сленга, сетевого этикета, признаков моветона, виртуальной конфликтологии, знать поведенческие и психоэмоциональные особенности в виртуальной среде (киберпсихология), быть способными к оценке и критическому восприятию информации.

С чем связаны сложности, с которыми сталкиваются подростки:

- Ненадлежащее воспитание поведения в информационном пространстве;
- Подростковые иллюзии;

- Отсутствие критического восприятия информации, неспособность противодействовать манипуляциям

По данным опроса подростков 1/4 существуют под фейками, 62% интересуется пустой контент, 2/3 не делится виртуальной жизнью со своими родителями.

В зависимости от основного наполняемого контента, социальные сети несут в себе некоторые риски. Каждая соцсеть имеет индивидуальную особенность, свой определенный функционал.

В зависимости от основного наполняемого контента, социальные сети несут в себе некоторые риски. Каждая соцсеть имеет индивидуальную особенность, свой определенный функционал.

TikTok. Поначалу подростки имитировали пение под чужую музыку, танцевали. Со временем разнообразие выросло. Особую популярность получили вайны (короткие юмористические скетчи), челленджи (пользователи повторяют определенное действие) и дуэты (один пользователь в двойном окне приложения дополняет исходное видео своими действиями). В отличие от других социальных сетей, стать популярным в TikTok намного проще. После регистрации, первый клип пользователя сразу переходит в раздел: «Рекомендованное». Это значит, что его увидит каждый, кто зашел в приложение.

Возможные риски: хотя большинство видеоклипов безвредны для подростков, всегда есть вероятность того, что нежелательный контент может быть показан вашему ребенку. Некоторые из популярных песен, которые стали вирусными благодаря приложению, являются откровенными, а некоторые создатели используют ненормативную лексику или же могут одеваться провокационно во время съемок.

TikTok не имеет родительского контроля, кроме возможности контролировать настройки конфиденциальности, поэтому важно, чтобы родители сами отслеживали эти настройки.

Instagram

Возможные риски: использование социальной сети может вызывать концентрацию внимания на собственной внешности, а именно — недовольство своим внешним видом. Помимо внешности постоянное сравнение себя с другими в плане образа жизни или уровня дохода и т.д. Учитывая тот факт, что большинство пользователей стремится себя показать с лучшей стороны, просмотр таких новостей может приводить к чувству неполноценности и депрессии.

Социальная сеть ВКонтакте успешно закрепила лидирующие позиции среди жителей России, а также в странах бывшего СНГ. Ресурс изначально позиционировал себя в качестве социальной сети для студентов и выпускников российских вузов, позднее стал называть себя «современным, быстрым и эстетичным способом общения в сети». ВКонтакте привлекает пользователей легкостью, удобством и интуитивной понятностью в использовании.

Каждый пользователь социальной сети может пострадать от того или иного вида риска, поэтому наибольшую важность приобретает выработка индивидуальных мер защиты своего профиля в сети, особенно ознакомления детей и подростков, с правилами безопасности при работе с социальной сетью.

Опасность также представляет риск вовлечения в группы деструктивной направленности. К таким можно отнести:

- Депрессивные (психоразрушающие) движения
- Агрессивно-хулиганские направления
- Аниме (некоторые направления)
- Селфхарм, зацепинг, руфинг
- Мода к анорексии

Далее на слайдах рассматриваются примеры контента, содержащего в себе угрозу: околосуицидальный контент, селфхарм, офники, скулшутинг, шок-контент.

Потенциальную угрозу вовлечения в данные группы создает также наличие и (или) обсуждение личных проблем в социальных сетях, избыточность личной информации, представленной в соцсети. Неизбирательность виртуальной дружбы (включение в друзей всех, большое их количество без учета кто это, условия анонимности), зависимость от виртуального окружения (лайк-зависимость).

Самое основное, что помогает в профилактике интернет-угроз – это отношения взаимного доверия. Скорость распространения информации сейчас крайне высока, мода изменчива, знать все направления и их изменения становится не всегда возможна, поэтому важно обсуждать то, что вызывало у ребенка те или иные эмоции (напугало или не понравилось, или, наоборот, заинтересовало). Не менее важно формирование критического восприятия информации у ребенка. Обсуждать мемы, контент, который имеет неоднозначное толкование, нежелательную информационную нагрузку.

Рекомендации родителям:

- наблюдайте чем интересуется ребенок в виртуальной среде;
- больше уделяйте внимание, интересуйтесь проблемами для совместного нахождения их решения;
- формируйте критическое восприятие информации;
- в случае необходимости, обращайтесь к специалисту, который поможет разобраться чем помочь ребенку в реальном социуме.

Упражнение «Изменения меня как родителя»

Цель: работа с эмоциональными состояниями, связанными с процессом принятия изменений.

Задачи:

- актуализация переживаний участников, отреагирование эмоций;
- повышение уровня осознанности актуальных потребностей, гармонизация эмоционального состояния.
- поиск и осознание ресурсов для принятия изменений;

Инструменты: листы бумаги А4, А3, краски (гуашь), кисти, баночки с водой, цветные карандаши, клей, метафорические карты «Спектрокарты».

Инструкция:

- 1) Выберите ситуацию, связанную с вашими отношениями с ребенком, с которой бы сейчас хотели поработать, которая требует изменений. Какие чувства и состояния она у вас вызывает?
- 2) Возьмите карандаш того цвета, с которым ассоциируется данная ситуация и состояние, в котором вы находитесь.
- 3) Положите перед собой на стол чистый лист бумаги, возьмите в левую руку карандаш и, закрыв глаза, не задумываясь, бессознательно, нарисуйте некий контур.
- 4) Возьмите в руки лист бумаги и в трех местах (где хотите), сделайте загибы, разверните, разровняйте и положите перед собой.
- 5) Теперь на листе (с той основой, которую создали: с каляками и изгибами) создайте в течение пяти-семи минут рисунок, который будет называться «Я и мои изменения как родителя».
- 6) Рисовать можно красками, мелками, карандашами. Можно рисовать как правой, так и левой рукой. Главное от работы получить удовольствие. Плавно находите завершение в вашей работе! Обсудить, как в этом состоянии сейчас.
- 7) Посмотрите на свою работу и вырвите просто руками из этой работы самую интересную, мотивационную и полезную часть. Эту часть разместите где-то в пространстве нового чистого листа А3.
- 8) Возьмите кусочек картины (вырванный), приклейте его на чистый лист бумаги и попытайтесь развить из этого сюжет «Мое желаемое состояние после достижения всех изменений». Обсудить, как в этом состоянии сейчас.
- 9) Посмотрите на это состояние, выберите карту (в закрытую), какие три действия необходимо совершить, чтобы прийти к нему?

Работа с картами «Источник»

- 10) Следующая карта покажет, какие ресурсы есть у вас уже сейчас, как у родителя, чтобы начать действовать.
- 11) Какие свои ресурсы вы видите?

Завершение занятия.

Подведение итогов занятий программы, обратная связь участников о прохождении программы, заполнение итогового анкетирования, листов обратной связи.

Домашнее задание: изучение методических материалов отдела по профилактике деструктивных и девиантных проявлений среди несовершеннолетних в информационно-телекоммуникационных сетях на сайте ППМС-Центра <http://cpprk51.com.ru/index.php/edu-activities/otdel-po-profilaktike-destruktivnykh-i-deviantnykh-proyavlenij-sredi-nesovershennoletnikh-v-informatsionno-telekommunikatsionnykh-setyakh>

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническим оснащении муниципального бюджетного учреждения г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности для родителей
«Эффективное общение родителей и подростков»**

| № | Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Кол-во |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | Расширение навыков коммуникации | Метафорические ассоциативные карты «Дом». Н. Буравцева, М.Машталир, Е.Ломакина - SMALTA | 1 |
| 2. | Содействие осознанию себя, развитию эмоционального интеллекта | Буравцова Н.В. Причины. Смыслы. Изменения. Комплект психологических инструментов. – Новосибирск, 2017 | 1 |
| | | Материально-техническое оснащение: - проектор, экран, ноутбук, колонки; - магнитная доска, флипчарт, - рабочая тетрадь для родителей | 1 1 |