

Тренинг для родителей «Мы родом из детства»

Цель психологической коррекции

- Изменение неадекватности родительских позиций.
- Гармонизация стиля воспитания.
- Расширение осознанности мотивов воспитания в семье.
- Оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Задачи программы

А) Психологическое просвещение - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье.

Б) Обучение - дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

В) Переориентация - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений: преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

Организационные принципы

А) Комплектование групп. Группа обычно состоит из восьми - десяти родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности - важные характеристики процесса родительской психокоррекции, поэтому после второй сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются.

Б) Временные рамки. Родители встречаются на 1 - 2 часа каждую неделю в течение десяти недель. Такой режим позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.

В) Основные этапы

- Подготовительный (мотивационный) - представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам диагностики детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга.

- Основной (рабочий) - структура занятий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения социально-психологического тренинга.

- Завершающий - последнее занятие проводится в виде «праздника семьи», в котором принимают участие все желающие члены семьи.

- Контрольно-закрепляющий - практикуется проведение дополнительных встреч участников тренинга с целью наблюдения и закрепления полученных позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

ЗАНЯТИЕ 1 РОДИТЕЛЬСКИЕ ПОЗИЦИИ И СТИЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ

Цель: знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы; осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком; научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Введение в тренинг как особую форму обучения

Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем

обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п.

Знакомство участников друг с другом

Упражнение 1. «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 мин) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение 2. Игра-разминка. Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

Упражнение 3. «Ребенок в нас». Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

Осознание родительских установок

Рассказ психолога о сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям на примере перцептивно-когнитивных процессов ощутить влияние установки. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их.

Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение 4. Родительские установки. Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений,

Позиции в общении:

Родитель, Взрослый и Ребенок

Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э. Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, можно поэкспериментировать с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

Подведение итогов занятия

Этот этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?». Мы практикуем в конце каждого занятия оказание поддержки одному из участников по принципу гештальтистского «горячего стула».

Домашнее задание

1) Родителям предлагается написать сочинение «Мой ребенок» с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.

2) Родителям и детям - изобразить семью, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.

3) Описать несколько ситуаций взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

ЗАНЯТИЕ 2 БАЗОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Цель: знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения; обучение навыкам активного слушания; осознание неэффективных способов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».

Обсуждение домашнего задания

Родители зачитывают свои сочинения, при этом психолог и участники отмечают общий эмоциональный тон повествования, характерные фразы, отражающие отношение родителя к ребенку и пр. Часто на этом этапе возникает необходимость психологической поддержки родителей, форму, оказания которой психолог выбирает в соответствии с техниками, которыми он владеет.

Вторая часть домашнего задания анализируется в соответствии с методикой «Семейная социограмма». После обсуждения полученных детских и родительских схематических отображений семейной системы можно предложить родителям составить «идеальную» схему для своей семьи.

Принятие чувств ребенка

Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе - стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка - значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

Упражнение 1. «Памятник чувству». Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой - «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса:

1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку?

2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Рассказ психолога о психологических механизмах подавления чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение 2. «Принятие чувств». Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

• «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)

• «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься - давай перейдем на другую сторону».)

• «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может,

мы вместе найдем выход?»)

• «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон, американский психолог. Слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует

на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление, - «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии. Поэтому к этой теме необходимо возвращаться на протяжении всего курса.

Базовые психологические цели детского поведения

На этом этапе родители знакомятся с концепцией Адлера-Дрейкурса об ошибочных путях достижения базовых психологических целей. Это знакомство происходит в процессе ролевой игры.

Упражнение 3. Ролевая игра «Достижение базовых целей». Психолог играет роль ребенка, пытающегося достичь признания, возможности влияния, чувства защищенности и автономии неэффективными способами (требование внимания, борьба за власть, месть, уклонение). Перед родителем ставится задача выстроить взаимодействие с ребенком. При анализе упражнения особое внимание уделяется чувствам родителей, являющимся «индикатором» ошибочных целей ребенка.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание

1) «Знаем ли мы своих детей?» - родителям предлагаются вопросы для определения степени их осведомленности в различных сферах интересов и предпочтений ребенка. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома.

Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

- Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.
- Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
- Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.
- В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...
- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
- Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?
- В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи.

Почему?

2) В родительских дневниках отмечать ситуации, в которых ребенок пытается достичь «ошибочной цели», описывая свои чувства и действия при этом.

ЗАНЯТИЕ 3 КАК МЫ ВОСПИТЫВАЕМ СВОИХ ДЕТЕЙ

Цель: знакомство с содержанием и условиями благоприятного прохождения основных этапов формирования личности; осознание своих невербальных и вербальных проявлений эго-состояния «Свинский родитель».

Обсуждение домашнего задания

Родители рассказывают о полученных дома ответах на вопросы домашнего задания по теме «Знаем ли мы своих детей?». Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и детей. Психолог может подчеркнуть, какие животные; сказки, желания и т.д. назывались в группе чаще всего.

Психологическая разминка

Поскольку содержание данного занятия предполагает определенную степень погружения в

психотравмирующие ситуации детства, возникает необходимость проработки темы сопротивления новому личностному опыту. Поэтому разминочное упражнение подобрано и интерпретируется в соответствии с этой задачей.

Упражнение 1. «Доверие». Психолог предлагает участникам определить степень их доверия друг другу: «Насколько мы можем открыться, довериться друг другу и новому опыту?» Один из участников встает на возвышение (это может быть устойчивый стул или стол), с которого ему предстоит упасть с закрытыми глазами на руки остальных. Упражнение обычно вызывает сильную эмоциональную реакцию. Поэтому главное здесь - грамотно провести анализ чувств.

Вот примерное содержание этой беседы:

Глубинная работа над собой, своей личностью всегда сопряжена с включением механизмов сопротивления. Это может выражаться в действиях: в желании сменить тему разговора, выйти из комнаты, пойти в туалет, опоздать, смотреть в сторону, в желании поест, покурить, прекратить общение. Или даже - заболеть... Сопротивление может проявляться в некоторых убеждениях, таких как: «Мне это не подойдет», «я в это не верю».

Мы продолжаем сопротивляться и в тех случаях, когда говорим себе: «Они не позволяют мне измениться», «Это их вина». И самое большое сопротивление - это страх перед неизвестным: «Я не готов», «Я не хочу об этом говорить», «Я никому не доверяю». Если вы поймали себя на подобных мыслях или действиях - очень хорошо! Вы заметили свое сопротивление, осознали его. Не ругайте себя. Вместо этого скажите себе: «Что заставляет меня сопротивляться? Откуда у меня это чувство? Где оно находится в теле?» Ответив на эти вопросы, постарайтесь расслабиться - и скажите своему сопротивлению «спасибо» за то, что оно делает для вас что-то важное, охраняет и бережет вас, а затем попросите его помочь вам измениться, достичь вашей цели.

Основные этапы развития личности ребенка

Лекция психолога решает задачу психологического просвещения родителей, предоставления им информации о содержании этапов развития личности по Э. Эриксону, о необходимых условиях их благоприятного прохождения. Возможно расширение этой темы за счет рассказа о внутриутробном развитии плода, базальных перинатальных матрицах (по Ст. Грофу), другой психологической информации. Преподносить эту информацию необходимо с максимальной корректностью, учитывая уровень личностного развития и актуального состояния родителей.

Групповая дискуссия: «Какие выводы позволяет сделать родителям эта информация?» Часто первая реакция родителей - это ощущение беспомощности, осознание совершённых ошибок, которые очень сложно исправить. Важно так организовать дискуссию, чтобы от фрустрации прийти к позитивному восприятию перспектив взаимодействия с ребенком, к осознанию ресурсов, позволивших воспитывать его до сих пор с определенным успехом.

Упражнение 2. «Детронация». Это упражнение названо термином А. Адлера, обозначающим процесс изменения внутриличностной и внешней ситуации в связи с рождением второго ребенка в семье. Ролевая игра, в которой психолог демонстрирует психотравмирующие высказывания, обостряющие процесс «детронации» старшего ребенка, позволяет проникнуть в мир его переживаний, понять причины многих проблем во взаимоотношениях детей. В процессе обсуждения родители вырабатывают правила предотвращения детского соперничества.

Осознание родительских позиций и стиля взаимодействия с ребенком

Возвращаясь к теме позиций Родителя, Взрослого и Ребенка в межличностных отношениях, рассматриваем концепцию К. Стейнера об эго-состоянии «Свинский родитель». Осознанию собственных реакций, исходящих из этого состояния, способствует следующее упражнение, идею которого мы взяли у Е. Сидоренко.

Упражнение 3. «Свинский родитель».

Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

1) морщины на лбу;

- 2) вытянутый палец;
- 3) покачивание головой;
- 4) «ужасающий» взгляд;
- 5) притопывание ногой;
- 6) руки на груди;
- 7) вздох;
- 8) «я бы никогда в жизни...»;
- 9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»;
- 10) «Ты осмелился(лась)?!»
- 11) «Ну и что?..»

Задания подобраны таким образом, чтобы была возможна трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То: какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. На наших занятиях подавляющее количество родителей выбирают авторитарный контекст, то есть демонстрируют позицию «Свинский родитель». Столкновение с неприглядной собственной сущностью фрустрирует, повергает в уныние, активизирует защитные механизмы. Преодолеть это состояние помогают арттерапевтические приемы, один из вариантов которых описан ниже.

Упражнение 4. «Рисуем Свинского родителя». Микрогруппы, состоящие из 3-4 человек, получают листы бумаги, краски и задание изобразить «Свина», не переговариваясь друг с другом. После обсуждения полученных рисунков необходимо трансформировать их так, чтобы «Свин» утратил свою силу и власть.

Психолог рассказывает о способах, которыми наш внутренний «Свин» мешает нашим гармоничным взаимоотношениям с ребенком: негативной мотивации (когда мы заставляем детей плохо относиться к самим себе); гиперопеке (когда мы делаем слишком много для детей, решаем их проблемы вместо них); повышенной требовательности; неуважении; вседозволенности, отсутствии четких границ дозволенного поведения.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Обсудить с детьми тему наказания: что для них является самым «страшным» наказанием, наказывали ли их несправедливо, будут ли они наказывать своих детей и пр.
- 2) Практиковать общение с ребенком с позиции Взрослого.

ЗАНЯТИЕ 4 ПОНЯТИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка; понимание логических последствий предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения.

Обсуждение актуального состояния, психологическая разминка

Полученный родителями на предыдущих занятиях когнитивный и эмоциональный опыт часто вызывает негативные эмоциональные и самооценочные процессы. Для предотвращения и коррекции подобных эффектов необходимы как постоянная поддержка со стороны психолога и участников группы, так и целенаправленные упражнения, позволяющие удерживать родителей в ресурсном состоянии.

Упражнение 1. «Я - хороший родитель». Каждому участнику предлагается в течение одной минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой).

Групповая дискуссия по результатам домашнего задания

Обсуждение домашнего задания на этом занятии проходит после разминки, так как оно напрямую связано с темой дальнейшей работы.

Почему мы против подавляющих наказаний

Упражнение 2. «Наказание». На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Предоставление свободы выбора и логические последствия

Наиболее эффективным методом общения с детьми, по мнению специалистов, является предоставление им свободы выбора во всех ситуациях, где это объективно возможно, и возможности испытать на себе последствия избранного ими образа действий.

Упражнение 3. «дисциплина». Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, родители распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и выявления его логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

Установление границ дозволенного поведения

Предоставление свободы выбора и выяснение логических последствий этого выбора - не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).
2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как...»).
3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Упражнение 4. Ролевая игра Дисциплина». Отработка умения применять на практике новые методы решения проблем дисциплины происходит в ролевой игре. Темы ситуаций-заданий могут быть предложены как психологом, так и самими участниками.

Подведение итогов занятия... «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Отказ от подавляющих наказаний. Применение новых принципов установления дисциплины.
- 2) Предложить детям закончить историю о выпавшем из гнезда птенце (проективный тест Б. Шелби, который приводят Никольская и Грановская).

ЗАНЯТИЕ 5

ПОВЫШЕНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

Цель: знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, с понятием неформального общения; обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания; осознание роли ребенка в семейной структуре.

Обсуждение домашнего задания

При анализе детских историй о выпавшем из гнезда птенце обратить внимание на глаголы, которые часто

отражают типичные стратегии реагирования в опасной, психотравмирующей ситуации. Интересно сравнить эти стратегии у детей и их родителей. Эффективность этих стратегий во многом зависит от уровня самоуважения индивида.

Психологическая разминка

В качестве разминки на этом занятии подходит любое психогимнастическое упражнение, способствующее позитивному самовосприятию. Мы предлагаем лишь один из множества возможных вариантов.

Упражнение 1. «Праздник хвастунов». В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску своего нового вклада в групповой процесс. Таким образом открывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

Способы повышения самоуважения детей

Наши замечания и общение без слов помогают детям или быть довольными собой, или чувствовать себя.

Упражнение 3. Неформальное общение». Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятия формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Упражнение 4. «Похвала и поддержка». Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация - Похвала - Поддержка.

Подведение итогов занятия «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Применить на практике способы неформального общения, поддержки.
- 2) Провести семейный совет по поводу планов на выходной день.
- 3) Составить список проблем во взаимоотношениях с ребенком.

ЗАНЯТИЕ. 9

ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЯ

Цель: осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Обсуждение домашнего задания

Родители делятся своими удачами и воспитательными находками в области повышения самоуважения детей.

Психологическая разминка

В качестве упражнений для разминки важно предлагать такие, которые способствуют групповому сплочению, снятию барьеров общения между участниками.

Упражнение 1. «Снятие напряжения». Родителям предлагается закрыть глаза и определить те части тела, которые в данный момент наиболее напряжены. Затем в парах участники помогают друг другу мягкими массажными движениями снять напряжение. Здесь уместно поговорить о важности телесного контакта для благоприятных взаимоотношений.

Неэффективные стратегии

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

- Я обязан руководить моим ребенком, а он - следовать моим указаниям.

- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.

- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.

- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.

- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

- Это моя обязанность - оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен или хочу?» Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Упражнение 3. «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей - это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять соответствующие решения.

Сортировка проблем

Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т. Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь - родителя или ребенка - они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку

При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.

2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.

3. Заранее подготовить высказывание.

4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).

5. Говорить о конкретных действиях.

6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».

7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.

8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.

9. Следить за реакцией ребенка.

10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

Упражнение 4. Передача контроля. Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем,

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Использовать «Я-высказывания» в общении с детьми и взрослыми.
- 2) Составить «Программу воспитания», определив ее дальние и ближние цели и конкретные способы их достижения.
- 3) Попросить ребенка нарисовать семью за любимым занятием.

ЗАНЯТИЕ 7

ПРАВА ЛИЧНОСТИ РОДИТЕЛЯ

Цель: знакомство с понятием «психологические права личности»; осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком; овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

Обсуждение домашнего задания

Анализ детских рисунков проводится психологом по методике «Кинетический рисунок семьи». Однако гораздо эффективнее с точки зрения задач тренинга обсудить субъективные переживания родителя в связи с рисунком ребенка, восприятие этого рисунка остальными участниками.

Психологическая разминка

В качестве разминки для этого занятия используется упражнение из телесно-ориентированной терапии, позволяющее на телесном уровне ощутить необходимость равноправного соотношения нагрузки для построения гармоничных межличностных отношений.

Упражнение 1. «Парное приседание». Родители работают в парах: необходимо стать друг к другу спиной, облокотившись о партнера так, чтобы и одному, и другому было достаточно удобно. Затем без помощи рук пары должны присесть и встать, что возможно сделать только при равномерном распределении нагрузки между участниками взаимодействия.

Осознание степени равноправия в актуальных взаимоотношениях с ребенком

Упражнение 2. «О ком я забочусь». Необходимо составить список людей, о которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение.

Упражнение 3. «Весы обязанностей». Предлагается составить два списка: первый - «Мои обязанности по отношению к ребенку»; второй - «Обязанности ребенка по отношению ко мне». Сопоставление, «взвешивание» этих списков дает повод для обсуждения степени справедливости сложившейся ситуации.

Забота родителя о себе - необходимое условие гармоничных взаимоотношений с ребенком.

Упражнение 4. «Мозговой штурм». Группа делится на две команды, каждая из которых должна в течение определенного времени привести как можно больше аргументов в пользу тезиса: «Заботясь о себе, мы заботимся о своей семье».

Упражнение 5. «Позаботься о своем внутреннем ребенке». Это упражнение в технике психосинтеза проводится на фоне расслабленного состояния и направлено на интеграцию эго-состояния «Фрустрированное дитя»,

Способы позаботиться о самом себе

Упражнение 6. «Лавина». Это упражнение описано в книге Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?»

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Решение проблем, непосредственно затрагивающих жизнь родителя.

Родители знакомятся с принципами составления «Я-высказываний» для решения своих проблем.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Ежедневно заботиться о себе.
- 2) Обсудить на семейном совете вопрос о более справедливом, равноправном распределении обязанностей в семье.
- 3) Предложить ребенку подумать, как можно заботиться о родителях.

ЗАНЯТИЕ 8

КОНФЛИКТЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Цель: знакомство с понятием «отрицательное внимание»; осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях; обучение конструктивному решению конфликтов.

Обсуждение домашнего задания

Необходимо обратить внимание родителей на то, что забота о себе вовсе не обязательно требует больших затрат времени, поэтому типичные самооправдания по типу «не хватает времени» можно считать проявлением защитной реакции на изменение привычной ситуации. Часто приходится сталкиваться и с сопротивлением семейной системы изменениям в поведении одного из ее членов. Здесь необходимо соблюдать корректное равновесие между стимулированием личностных изменений и сохранением стабильности семейного уклада.

Психологическая разминка

для введения участников в парадигму понятия «конфликт» можно использовать самые разные психотехники. Предлагаем одну из них.

Упражнение 1. «Внимание, конфликт!» Участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте. Затем выбирается лучшее символическое изображение либо группа пытается объединить все идеи в одном общем знаке (последний вариант предпочтительнее, особенно в рамках данной тематики).

Понятие «отрицательное внимание»

Передача ребенку ответственности часто приводит к, казалось бы, противоположным результатам: ребенок начинает себя вести еще хуже, общение с ним становится более конфликтным. Это связано с проявлением одного из базовых, глубинных человеческих страхов: страха перед неизвестностью, перед новым опытом. Способ, с помощью которого дети добиваются возвращения старой, привычной ситуации, состоит в том, чтобы вынудить кого-либо еще принимать решения за них. Этот процесс и называется поиском «отрицательного внимания». Понимание его механизма позволяет грамотно решать многие конфликтные ситуации. Прежде всего, необходимо развести понятие «конфликт» и ситуацию его эмоционального отреагирования. Под конфликтом будем понимать столкновение разнонаправленных интересов, а не сцену его аффективного проявления, как это обычно принято.

Упражнение 2. «Конфликтная ситуация». Разыгрывание конфликтных ситуаций, предъявленных участниками тренинга, в стиле психодрамы.

Подведение итогов занятия. «Поддержка».

Домашнее задание

- 1) Поиск индивидуальных способов саморегуляции эмоционального состояния в конфликте.
- 2) Отработка стратегии сотрудничества при решении конфликтных ситуаций.

ЗАНЯТИЕ 9

РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРАКТИКУМ

Цель: отработка комплексного применения опыта полученного в тренинге, для решения конкретных педагогических задач; подведение итогов работы группы, осознание позитивных изменений в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Психологическая разминка

На итоговом занятии возникает необходимость в специально организованной процедуре получения психологом и участниками «обратной связи» от группы. Упражнение для разминки может помочь в решении этой задачи.

Упражнение 1. «Парадоксальная социометрия». На листе бумаги расположены по кругу имена всех членов группы. Участники по очереди проводят от своего имени стрелку к имени того участника, который им больше всех нравится, произнося при этом такую фразу: «Я тебя люблю, но мне не нравится, что ты...»

Ролевое проигрывание ситуаций

Цель этого этапа состоит в комплексном применении полученного в тренинге опыта и психолого-педагогических знаний для решения актуальных проблем участников. Ситуации предлагают сами родители, они же распределяют роли среди членов группы. После «кин-сценирования» исходной ситуации участники делятся своими мыслями и чувствами. Завершается работа поиском и ролевым проигрыванием новых, более эффективных способов реагирования в заданных условиях.

Подведение итогов работы группы

Родители письменно и устно делятся своими впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы. Письменные отчеты обычно структурированы вопросами, на которые необходимо дать ответы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Домашнее задание

- 1) Написать сочинение «Мой ребенок».
- 2) Подготовить совместно с ребенком концертный номер для Праздника Семьи.

ЗАНЯТИЕ 10 ПРАЗДНИК СЕМЬИ

Цель: отработка навыков сотрудничества и равноправных взаимоотношений с ребенком; закрепление позитивного опыта неформального общения; создание атмосферы взаимопонимания и доверия между членами семьи и тренинговой группы.

Торжественное вручение дипломов об успешном прохождении тренинга

Этот ритуал преследует цель не столько выдачи каких-либо документов, сколько создания атмосферы праздника и закрепления ощущения успешности родителей. Традиционно дети, пришедшие на праздник, получают от группы, заранее приготовленные подарки, сувениры, символизирующие добрые и открытые взаимоотношения, любовь.

Психологические игры и упражнения

Применение конкретных методик целью сплочения детей и родителей. получения ими опыта сотрудничества зависит от личных и профессиональных предпочтений психолога. Мы используем различные техники игровой и арт-терапии, приведенные Р. Шерманом и Н. Фредманом. Выбор методик также зависит от возраста и количества детей, других членов семьи, пришедших на праздник.

Праздничный концерт

Семьи представляют концертные номера, подготовленные ими для праздника. Часто это оказывается первым опытом родителей в сфере подобного сотрудничества с детьми.

Ритуал завершения праздника

В нашей практике применяется следующая процедура: все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе

счастливую семью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Наука жить. - Киев: Port-Aoys11, 1997.
2. Байярд Р. Т., Байярд д. Ваш беспокойный подросток. - М.: Семья и школа, 1995.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Мн.: Попурри, 1998.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1998.
5. Дрейкурс-Фергюссон Е. Введение в теорию Альфреда Адлера. - Мн., 1995.
6. Живот Х. Родители и подросток. - Р/на-Д.: Феникс, 1995.
7. Зимбардо ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться. - СПб.: Питер, 1996.
8. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка. - М.: Класс, 1997.
10. Лезешкиан Н. Позитивная **семейная** психотерапия: семья как психотерапевт. - М.: Культура, 1994.
11. Рахматшаева 8. Грамматика общения. - М.: Семья и школа, 1995..
12. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 1995.
13. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. - М.: Класс, 1997.
14. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.
15. Элиум Д., Элиум Д. Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. - СПб.: Питер, 1997.

Родительские собрания

Родительское собрание «Я... Я. Я? Я!!!»

Цель: создать условия для осмысления собственной жизни, взглядов, стереотипов.

1. Организационная часть. Приветствие.

2. Основная часть.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: провести самодиагностику.

Инструкция: «В течение 5 минут вы должны ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете — правильных и неправильных ответов здесь быть не может».

Слово участникам: как работалось, что получилось.

Интерпретация.

Рефлексия.

Комментарии: упражнение можно изменить, частично исключив интерпретацию.

Упражнение «Мойка машин»

Цель: снизить эмоциональное напряжение группы.

Инструкция: «Постройтесь в две шеренги. Теперь каждый из вас по очереди будет автомобилем (марку и свойства выбирайте сами), а остальные участники — моечное отделение. Машина проезжает через моечное отделение. Ее «моют», т.е. прикасаются к ней, производят какие-то действия.

Рефлексия.

Упражнение «Социальные роли» (31)

Цель: познакомить с понятием «социальные роли», дать возможность применить к себе полученные знания.

Ведущий. *Вспомните, пожалуйста, упражнение «Кто Я?». Наверное, вы перечисляли там такие понятия, как «мать», «дочь», «жена», «сестра», «подруга», «сотрудница» и т.д.*

Обратите внимание, что каждый человек может относить к себе много таких понятий. Это так называемые «социальные роли», которые выполняет каждый человек, живущий в социуме (т.е. в обществе других людей). Члены вашей семьи тоже имеют социальные роли. Каждая роль предполагает выполнение каких-либо обязанностей. Круг обязанностей, с одной стороны, определяется самим обществом, с другой — каждым человеком конкретно. Следует заметить, что у каждого есть свое, индивидуальное представление об обязанностях, и очень часто эти представления не сходятся. Это, в свою очередь, порождает многочисленные конфликты.

Давайте попробуем разобраться с вашими социальными ролями. Представьте, что каждая роль — это новая шапка на вашей голове. Нарисуйте себя и все «шапки», которые пришли на ум.

Нарисуйте членов вашей семьи и добавьте им «шапки».

Проведите связи между «шапками» членов семьи. Например: «шапка жены» соединяется с «шапкой мужа»; «шапка матери» с «шапкой сына» и т.д.

Задумайтесь, сколько социальных ролей выполняем не только мы, но и дети! Разве можно все их выполнить только на «отлично»? Подумайте, какая роль вам нравится больше, удастся, какая вызывает трудности. А как у ваших членов семьи?

Можно обсудить это упражнение с домашними, тогда вы убедитесь, как мало их знаете на самом деле!

Комментарии: можно продолжить работу по следующим пунктам: индивидуально описать ваше представление о ролевых обязанностях каждого члена семьи; обсудить в группе ролевые обязанности жены, мужа, детей и т.д.

Примечание: более полную информацию о работе с семьей в рамках изучения социальных ролей можно почерпнуть в книге В. Сатир «Как строить себя и свою семью».

3. Итоговая часть

Рефлексия занятия

Цель: оценить эмоциональное состояние каждого участника, дать возможность вербализовать возникшие мысли и чувства.

Родительское собрание «Я И МОЯ СЕМЬЯ»

Цель: создание условий для осознания собственной роли в семье.

1. Приветствие

Цель: настрой на работу, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Все встаньте, пожалуйста, в круг, молча найдите себе пару, возьмитесь за руки, походите вдвоем. Также молча, парой, объединитесь с другой парой. Подвигайтесь какое-то время. Сядьте, пожалуйста».

Рефлексия: «как выполнялось это задание? Как легко вы нашли себе пару или что помешало? Как в жизни вы устанавливали отношения с партнером?»

Комментарии: уделить особое внимание участникам, которые испытали трудности в поиске пары.

2. Знакомство с теоретической основой занятия

Ведущий. Семья — один из самых древних социальных институтов. Она возникла намного раньше религии, государства, армии, образования, рынка.

В литературе понятия «брак» и «семья» нередко используются как синонимы. А Вы как думаете: брак и семья — это синонимы?

Современные отечественные социологи определяют **брак** как исторически изменяющуюся социальную форму отношений между женщиной и мужчиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родительские права и обязанности.

Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, поскольку она, как правило, объединяет не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей.

4. Упражнение «СЕМЬ Я»

Ведущий. Впишите в сердечки имена членов вашей семьи. Стрелочками укажите отношения между ними: прямой — хорошие отношения, волнистой линией — эмоционально-неуравновешенные, пунктиром — слабые, жирной линией — авторитарные. При выделении отношений можно добавить свои опознавательные знаки с учетом индивидуальных особенностей вашей семьи (см. рис.).

5. Упражнение «Скульптура семьи»

Цель: диагностика и психотерапия семейных взаимоотношений.

Инструкция: «Каждому сейчас предстоит побывать скульптором, а остальные участники подгруппы — глина. Автор создает скульптуру своей семьи и придумывает ей название. Поочередно представляем свое произведение в кругу. Время работы 10–15 минут».

Рефлексия: «нравится ли вам роль скульптора? Как каждый член семьи чувствует себя? Что видят и думают участники группы, не вошедшие в композицию?»

Комментарии: можно предложить создать идеальный вариант скульптуры семьи с последующим обсуждением, что позволяет увидеть цели, стремления, а также разницу между ожиданиями и реальностью в семейных отношениях.

6. Рефлексия занятия

Ведущий. Кто хочет поделиться своими ощущениями, чувствами, мыслями, возникшими в ходе встречи?

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ: «МОЙ РЕБЕНОК... КАКОЙ ОН?»

Цель: оптимизация детско-родительских отношений в диаде «ребенок - родитель».

1. Организационная часть. Приветствие.

Мы становимся родителями в момент рождения первенца и постигаем основы воспитания ребенка с его взрослением, часто совершая ошибки из-за незнания особенностей психологического развития данного возраста. Некоторые родители строят процесс воспитания по образцу и подобию своих родителей, другие пытаются найти свой способ, знакомясь с опытом известных семей, например, Никитиных; некоторые отдают процесс воспитания ребенка в руки дедушек и бабушек либо перепоручают это дело государственным учреждениям. Мы предлагаем на последующих родительских собраниях продолжить обсуждение формирования личности ребенка в семье.

2. Основная часть.

2.1 Упражнение «Мой ребенок». Давайте сейчас закроем глаза, сделаем несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомним свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующее предложение: «Мой ребенок – это...»; а как бы Вы, по отношению к своему ребенку закончили это предложение: «Мой ребенок – это...».

А теперь свяжите эту фразу с чертами характера своего ребенка и письменно 10 раз продолжите ее в разных вариантах, указывая черты характера вашего ребенка.

Посмотрите на качества, которые вы написали. Разделите их на две группы: которые устраивают Вас, и которые не устраивают.

Посмотрите, каких качеств больше: положительных или отрицательных.

Выберите, с какими из отрицательных качеств вы хотели бы сейчас поработать, отметьте их для себя. Отложите листочки.

2.2 Упражнение «Этажи»

Теперь я предлагаю вам обратиться к своему житейскому опыту. Представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
- на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;
- на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.

На каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным... Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так

в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

2.3 Практическая часть

Посмотрите на качества, которые вы выделили в ребенке, требующие в вашем ребенке изменения. Мы предлагаем прорекламировать это качество в целях продажи, т. е. найти в этих качествах положительные моменты и рассказать о них так, чтобы другие захотели приобрести данное качество. (родители делятся по группам выделившихся качеств).

3. Заключительная часть. Рефлексия.

- Легко ли вам было выполнять эту работу? В чем сложность?
- Увидели ли вы что-то новое в этом качестве?
- насколько после проделанной работы вы их принимаете?

ТРЕНИНГ «УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА»

Программа тренинга для родителей гиперактивных детей

Проблемы воспитания гиперактивного ребенка в семье иногда возникают уже с первых месяцев его жизни. Наиболее остро они проявляются с момента начала посещения детских образовательных учреждений (яслей, детского сада, школы, кружков и спортивных секций). Несмотря на то, что в деле воспитания ребенка принимают участие и стараются помочь многие (воспитатели, учителя, руководители кружков), семья несет основной груз ответственности за поведение сына или дочери.

Чтобы найти подход к ребенку, создать благоприятную для его развития психологическую атмосферу в семье, родители читают соответствующую литературу (зачастую противоречивую), обращаются к специалистам, советуются со знакомыми и родственниками. Безусловно, полученные ими знания пригодятся в процессе воспитания ребенка, вместе с тем взаимодействие с гиперактивным ребенком может стать еще эффективнее, если мамы и папы получат соответствующие навыки в тренинговой группе.

Выполнение ряда упражнений и участие в дискуссиях, играх и обсуждениях позволит им научиться не только лучше понимать сына или дочку, но и увидеть их сильные стороны. Кроме того, родители получают возможность проанализировать свои стратегии взаимодействия с ребенком, выбрать наиболее оптимальные.

Мы предлагаем цикл совместных занятий для родителей и детей с СДВГ. При формировании группы ведущий (тренер) приглашает к участию семейные диоды (мама и ребенок, папа и ребенок, бабушка и ребенок и др.), информирует участников о цели проведения занятий и о некоторых условиях, которые необходимо выполнять. Одним из условий является обязательное участие в работе не только ребенка, но и родителя. В том случае если постоянно участвующий в тренинге родитель не может прийти на одно из занятий, на тренинг вместо него приходит другой член семьи (бабушка, старший брат или сестра). Посещение занятий только одним членом диоды (только ребенком или только взрослым - в случае болезни ребенка) является нецелесообразным, поскольку большинство упражнений проводится в парах и рассчитано на отработку навыка взаимодействия друг с другом.

Предлагаемый нами цикл занятий носит примерный характер. Желающие могут использовать любые игры и упражнения как в предложенном нами варианте, так и в собственной программе. Более подробно игры для работы с гиперактивными детьми описаны нами в книгах «Шпаргалка для взрослых», «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», «Тренинг общения с ребенком».

Цель: оптимизация детско-родительских отношений в диаде «гиперактивный ребенок - родитель».

Задачи:

- обучение родителей эффективным приемам общения с гиперактивным ребенком;
- обучение родителей приемам развития внимания, контроля над активностью и импульсивностью ребенка;
- обучение родителей способам взаимодействия с гиперактивным ребенком в экстремальных

ситуациях.

Условия проведения занятий

1. *Возрастной диапазон детей, участвующих в тренинге:* от пяти до семи лет.
2. *Оптимальное число участников тренинга:* три-четыре семейные диоды (родитель - ребенок). В некоторых случаях возможно большее число диод при условии, что все дети будут находиться под контролем взрослых.
3. *Ведущие тренинга:* желательно, чтобы занятия проводили одновременно два тренера (два психолога; психолог и педагог; два педагога; психотерапевт и психоневролог). Такая организация тренинга позволяет выделить время для беседы психолога (педагога) с родителями, в это время дети будут выполнять упражнения под присмотром другого ведущего.
4. *Время проведения занятий:* занятия целесообразно проводить в часы максимальной работоспособности: утром с 10 до 12 часов, вечером - с 16 до 18 часов. Достаточно одной встречи в неделю.
5. *Продолжительность каждого занятия:* 40-60 минут (в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей участников, от их желания).

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Тема: «**Знакомство**»

1. Представление ведущих (тренеров)

Цель: знакомство участников с ведущими, создание доброжелательной атмосферы.

Ведущие в нескольких словах рассказывают о себе и показывают небольшой мяч или мягкую игрушку, объясняют, что право голоса будет иметь тот, кто держит в руках этот мяч (игрушку). Если у детей или взрослых есть вопросы, связанные с ходом занятий, тренер может ответить на них.

2. Знакомство участников друг с другом

(*Е.В. Карпова, Е.К. Люгова-Роберте*)

Цель: знакомство друг с другом, развитие коммуникативных склонностей, произвольного внимания и памяти в слуховой и зрительной модальностях.

Группа делится на две подгруппы: детей и взрослых. Дети остаются в кругу с одним тренером, в то время как взрослые отходят в сторону или образуют еще один круг с другим тренером.

Взрослые решают вопрос о том, как их будут называть дети в ходе занятий. Тренер может предложить следующие варианты:

- называть родителей по имени-отчеству;

- по именам;

- неформальные обращения, например: «тетя Таня» или «папа Сережи» и пр.

Могут быть предложены и другие варианты - по усмотрению группы.

В это время дети садятся в круг, тренер передает по кругу мяч, и каждый ребенок, держа мяч, называет свое имя. Далее в зависимости от активности детей может быть либо повторено это же задание, либо каждый ребенок, называя свое имя, повторяет имена одного или двух предыдущих соседей.

Если после этого дети недостаточно хорошо запомнили имена друг друга, можно дополнительно предложить один из следующих вариантов игры-знакомства: «*Как тебя зовут?*» Каждый держащий мяч в руке называет свое имя и бросает мяч тому, чье имя плохо запомнили забыл. Получивший мяч продолжает игру таким же образом.

«*Кто я?*»

Выбирается водящий, который встает спиной к группе и считает до трех. В это время дети меняются местами. Водящий поворачивается и называет имя каждого. После того как дети хорошо запомнили имена друг друга, тренер приглашает взрослых присоединиться к ним, образуется один большой круг. Взрослые называют свои имена и вместе с детьми повторяют либо игру «*Как тебя зовут?*», либо «*Кто я?*».

3. Упражнение «На тренинге можно... на тренинге нельзя...»

Цель: обучение родителей составлению правил и ограничений вместе с ребенком. Для данного упражнения понадобятся ручки или карандаши и бумага (чистые листы бумаги либо заранее заготовленные бланки).

Участники сидят в кругу.

Тренер спрашивает детей, знают ли они, для чего они сюда пришли и что будут делать? Далее тренер объясняет, что их встречи будут называться «тренинг», что на тренинг люди обычно приходят для того, чтобы общаться друг с другом и поучиться чему-нибудь новому. Но, чтобы тренинг был интересным для всех, необходимо выполнять определенные правила, которые обычно составляются тренерами и участниками. Надо придумать три пункта, что можно делать на тренинге, и один - чего делать нельзя.

Тренер может раздать родителям заготовленные бланки (образец такого бланка приводится ниже) и прочитать первое правило: «На тренинге можно смеяться, говорить все, что ты хочешь, вставать с места, на тренинге нельзя перебивать других». Далее упражнение проходит в семейных диадах (родитель - ребенок). Каждый родитель составляет со своим ребенком правило по приведенному выше образцу, организуя рабочее пространство удобным для них образом (можно поставить стулья в любом уютном месте, сесть на ковер, на стол и т.д.).

Оба тренера наблюдают за работой участников и в случае необходимости помогают взрослому наладить работу внутри диады. Например, если мама предъявляет к ребенку слишком высокие требования, заставляя его делать то, к чему он физиологически еще не готов, можно гинонько объяснить ей, что это нормально, если ребенок поработает две-три минуты, потом пробежит из одного конца помещения в другой и вернется назад.

После того как правила составлены, все участники возвращаются в круг и по очереди их читают. Затем тренер, опираясь на правила, составленные участниками, делает обобщение о том, что можно, а что нельзя делать на тренинге.

4. Игра «Похвалилки»

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение самооценки и статуса детей с СДВГ.

Все участники встают в круг. Ведущий (тренер) выводит на середину круга и говорит: «Я умею хорошо...» - называя то действие, которое ему, на его взгляд, удастся хорошо выполнять. Если кто-то из стоящих в кругу тоже умеет это делать, он делает шаг вперед и говорит: «И я тоже умею хорошо...» Если никто из присутствующих не может присоединиться к ведущему, то вся группа аплодирует и говорит: «Вот это здорово!»

После ведущего все участники по желанию могут выходить на середину круга и заявлять о своих умениях, причем каждый может похвалить себя столько раз, сколько ему хочется.

Рекомендации ведущему: как правило, дети с СДВГ сами выходят в круг (иногда не соблюдая очередности). Но бывают случаи, когда кто-то из детей стесняется, тогда инициативу могут взять на некоторое время взрослые.

На первых этапах игры чаще всего и дети, и взрослые называют очевидные и престижные умения: «Я умею читать», «Я умею чистить картошку», «Я умею водить автомобили». Однако на последующих этапах взрослые могут в перечень достойных качеств и поступков включать такие нравственные понятия, как «Я умею хранить секреты», «Я умею дружить», «Я умею любить свою доченьку» и др.

Проведение этой игры помогает установить в группе позитивную эмоциональную атмосферу, изначально принять каждого участника как успешного человека, что особенно важно при общении с детьми с СДВГ.

Желательно, чтобы во время игры один из тренеров сидел за кругом и записывал имена участников и названные ими умения. После проведения игры этот тренер обсуждает с родителями стратегии участников, которые были выявлены. Очень важно проследить, к чему стремился каждый ребенок, какая потребность была для него ведущей: оказаться в центре круга и заслужить аплодисменты (тогда он называл качество или действие, которым вряд ли кто-то, кроме него, мог похвастаться) или стать частью общей группы, найти единомышленников (тогда он заведомо называл то, что свойственно многим участникам).

В это время второй тренер проводит с детьми экскурсию по помещению, объясняя им

назначение определенных зон (зона для занятий, игровая зона, уголок уединения и др.),

5. Упражнение-дискуссия «Жетоны»

Цель: повышение уровня мотивации участия в тренинге гиперактивных детей, обучение родителей способам управления поведением ребенка. Участники тренинга сидят в кругу. Тренер задает вопросы: Каких людей, по вашему мнению, можно назвать дружными? Кто такие дружные люди? Что они делают, чтобы быть дружными?

После короткой дискуссии тренер говорит о том, что сегодня и на всех последующих встречах будет проводиться необычный конкурс, в ходе которого будут выявлены все дружные команды «мама – ребенок». Конкурс будет проводиться так: после выполнения некоторых упражнений дружным семейным диодам *будут* выдаваться жетоны. В последний день жетоны можно будет обменять на приз.

Тренер может заранее обсудить с родителями возможные варианты награждения.

6. Обсуждение итогов занятия

Цель: обсуждение стратегий взаимодействия с детьми с СДВГ.

Обсуждение каждый раз проводится дважды. Первый раз со всеми участниками, второй раз - только со взрослыми. Сначала участники тренинга собираются в круг. Тренер просит обсудить внутри диоды, что больше всего понравилось на тренинге, что - меньше всего и что бы они хотели делать на следующем занятии. На обсуждение в диодах тренер выделяет несколько минут, затем просит по очереди выступить одного представителя на каждой диоды. После всех выступлений тренер подводит итог. «Любимыми играми и упражнениями сегодня стали... меньше всего группе понравилась игра... На следующем занятии большинство участников хотели бы...»

После этого детям предлагается поиграть под наблюдением одного из тренеров (это может быть как коллективная игра, в которую вовлечен каждый ребенок, так и свободная - в специально отведенном безопасном уголке). В это время взрослые делятся друг с другом имеющимся и приобретенным в ходе тренинга опытом, задают вопросы тренеру и пр. В качестве домашнего задания тренер предлагает использовать техники взаимодействия с ребенком, с которыми участники познакомились на тренинге.

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

Тема: «Общение с ребенком»

1. Приветствие

Цель: вспомнить имена всех участников занятий.

Перед началом упражнения группа садится в круг и тренер объясняет участникам, как они будут приветствовать друг друга. Для этого всем надо встать и начать ходить в свободном направлении по комнате, здороваясь с каждым участником группы за руку и произнося слова: «Здравствуй, Сережа» или «Здравствуйте, тетя аня!». Если кто-то из участников забудет чье-нибудь имя, прежде чем поздороваться, он может спросить: «Как тебя (вас) зовут? Или «Напомни, пожалуйста, свое имя». Обязательно надо поздороваться с каждым и каждого назвать по имени.

2, Упражнение «Умельцы»

Цель: продолжение знакомства участников, формирование внимательного отношения к окружающим людям, развитие внимания, памяти.

Вариант 1. Ведущий говорит: « среди нас сегодня есть участники, которые очень хорошо умеют делать многое в жизни. Сейчас я буду называть действия, а вы - участника, который это умеет делать. Но прежде чем назвать имя, нужна быстро поднять руку и попросить у меня мяч».

Вариант 2. Проводится аналогично варианту 1, но ведущий называет не действие или качество, а имя. Участники вспоминают, что этот конкретный человек умеет делать. Этот вариант является более сложным, потому что, как правило, каждый ребенок или взрослый на предыдущем занятии выходил в круг 3-4 раза (иногда и более).

Вариант 3. Ведущий называет качество или действие и просит встать (похлопать в

ладоши, подпрыгнуть, присесть всех, кто считает, что это относится к нему. При чем присоединиться может любой, даже тот, кто на прошлом занятии не признался в данном умении.

Этот вариант помогает объединить группу, поскольку участники видят, как много у них общих умений и качеств.

3. Игра «Подпрыгни, пожалуйста»

Цель: развитие внимания в слуховой модальности.

Перед началом игры все участники встают в круг. Тренер просит детей назвать «волшебные» или вежливые слова. Это «спасибо» и «пожалуйста». Далее тренер сообщает участникам, что он будет просить их выполнить некоторые команды, а участники выполняют их только в том случае, если тренер попросит об этом вежливо и скажет «пожалуйста». Если тренер забудет сказать «волшебное» слово команду выполнять не надо. Например. «Подпрыгните, пожалуйста» (все участники выполняют команду), «А теперь хлопните в ладоши три раза» (команда не выполняется). Затем тренер просит кого-то из участников побыть в роли ведущего.

4. Упражнение «цветик-семицветик»

Цель: обучение навыкам взаимопонимания, вербализации своих мыслей и чувств.

Каждая диода получает цветок с семью лепестками, на каждом из которых сформулированы незаконченные предложения и оставлено свободное место для ответов. Прежде чем участники приступят к работе, тренер собирает всех в круг и объясняет правила выполнения упражнения, продемонстрировав ответы на собственном примере. Затем упражнение проходит в диадах.

Взрослый и ребенок по очереди завершают предложения. Если ответы в диодах решено давать письменно, можно взять лепестки домой и попросить других членов семьи продолжить предложения. Ответы на вопрос должны быть краткими.

Варианты незаконченных предложений на лепестках могут быть следующими:

- Я радуюсь, когда...
- Мне весело, когда....
- Я волнуюсь, когда....
- Я огорчаюсь, когда...
- Мне хочется плакать, когда...
- Я люблю, когда....
- Я хочу, чтобы ты...

После окончания упражнения представители диад делятся своими впечатлениями в свободной форме, по желанию могут рассказать, что их удивило в ответе партнера.

5. Обсуждение

Проводится по аналогии с предыдущим занятием.

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

Тема: «Развитие внимания»

1. Приветствие

Цель: Формирование положительного настроения на занятие.

Участники ходят по аудитории и здороваются друг с другом за руку. По сигналу колокольчика все прячут руки за спину и здороваются друг с другом кивком головы.

2. Игра «Послушай тишину»

Цель: развитие внимания в слуховой модальности. По первому сигналу колокольчика, данному тренером, участники начинают двигаться по комнате, бегать, кричать, стучать. По второму сигналу они должны сесть на стулья, закрыть глаза и прислушаться к тому, что происходит кругом. По третьему сигналу участники возвращаются в свои диады и обсуждают, что они слышали. Игру можно повторить несколько раз. Обсудить сначала в диадах, что было услышано семейной парой, потом один представитель диады рассказывает об этом группе.

3. Игра по желанию участников

Цель: создание хорошего настроения, активизация участников группы.

Тренер спрашивает у участников, в какую игру они хотели бы поиграть. Выбирается игра, в которую хочет играть большинство. В конце занятия перед обсуждением тренер дает участникам домашнее задание: придумать веселую игру.

4. Упражнение «Красный карандаш и зеленая ручка»

Цель: развитие внимания и кратковременной памяти в слуховой модальности.

Для данного упражнения понадобится несколько наборов картинок (по числу семейных дяд). Каждый набор содержит по 12-15 картинок. На картинках изображены либо контуры простых предметов, либо геометрические фигуры. Причем одно и то же изображение должно повторяться три раза, при этом меняется только цвет. Например, набор может содержать три треугольника: желтый, красный и зеленый, три квадрата, три круга и три звездочки соответствующих цветов. Другой возможный вариант: три контура домиков, три контура флажков, три контура самолетов разных цветов и др. Картинки раскладываются на столах изображением вверх. Столы стоят в одну линию, причем у каждой диады свой стол. Участники тренинга сидят в другом конце помещения (каждая диада напротив своего стола).

Взрослый подходит к столу, знакомится с картинками, затем возвращается к ребенку и просит его: «Принеси мне, пожалуйста, зеленый квадрат. Ребенок бежит к столу и приносит картинку. Если ребенок выполнил задание верно, его очередь просить взрослого принести задуманную им картинку. Если упражнение становится легким, его можно усложнить. Взрослый просит ребенка принести две картинки, например зеленый квадрат и красный круг. Когда наступает очередь взрослого идти за картинкой, он намеренно приносит неверный вариант, например - вместо красного круга красный треугольник, таким образом, снова проверяя внимание ребенка. Если ребенок не заметит ошибку взрослого, тот спрашивает его: «Все правильно? Я не помню, ты просил принести красный *круг* или треугольник?»

Данное упражнение легко проводить в неформальной обстановке. В любой момент можно сказать ребенку: «Принеси, пожалуйста, из своей комнаты красный карандаш и зеленую ручку». После небольшой тренировки признаки можно усложнить: цвет заменить формой, количеством и другими признаками. Когда ребенок сможет безошибочно выполнять данные поручения, упражнение снова можно усложнить за счет увеличения количества заданий и признаков: «Положи, пожалуйста, эту ручку в ящик, принеси из ящика почтовую марку и наклей ее на конверт, а я пока позвоню бабушке».

5. Обсуждение

В процессе обсуждения важно, чтобы родители осознали и вербализовали мысль о том, что тренировкой внимания и памяти ребенка можно заниматься не только в процессе академических занятий, но и в форме игры. Кроме того, тренер может отметить одну из сильных сторон детей с СДВГ, проявленную в играх: дети, как правило, очень быстро вникают в правила игры и быстро реагируют на изменяющуюся обстановку.

ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Тема: «Преодоление импульсивности»

1. Приветствие

Цель: создание положительного рабочего настроения участников.

Каждый участник берет в руки по игрушке, затем все начинают перемещаться по комнате и здороваться примерно следующим образом: «Привет, Сережа, привет, заяц», «Привет, тетя Таня, привет, медведь» и т.д.

Обсуждение.

2. Игра «Кто последний»

Цель: тренировка навыков саморегуляции, внимания.

Ведущий загадывает загадки. Участники, которые знают ответ, поднимают руку (тот, кто выкрикнул ответ, не подняв предварительно руку, штрафуются: выходит из круга и теряет право отвечать на следующий вопрос). Ведущий же спрашивает того, кто последним поднял руку.

3. Игра «Говори...»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Тренер говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «говори». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» Тренер делает паузу. «Говори... Какого цвета занавески в нашей группе? Говори. Какой сегодня день недели? Говори.

Сначала игра проходит в кругу, затем - в диадах. Взрослый и ребенок по очереди задают друг другу вопросы и подают сигнал «Говори». Впоследствии родители *могут* играть с детьми в эту *игру* дома.

Обсуждение игры проходит в кругу.

4. Игра «Черепахи»

Цель: научить детей контролировать свои действия, слушать и понимать инструкцию взрослого.

Участники встают по одну сторону ковра, тренер стоит на другой стороне, напротив. По его команде участники должны двигаться к нему. Их задача - идти как можно медленнее. Побеждает тот, кто придет последним. Стоять на одном месте нельзя.

В процессе обсуждения дети рассказывают, трудно ли им было двигаться медленно и как им это удалось сделать.

5. Обсуждение

Пока взрослые обсуждают проведенное занятие, дети с ведущим могут смастерить по аналогии с дорожным знаком знак «Стоп», который поможет им в дальнейшем избежать импульсивных поступков. Дети могут носить знак в кармане, и в тот момент, когда им надо остановиться, они могут его достать, посмотреть на него и с достоинством выйти из сложной ситуации.

В качестве домашнего задания тренер просит участников по возможности зафиксировать удачные случаи применения сделанного ими на занятиях знака.

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

Тема: «Осуществление контроля над активностью»

1. Игра-приветствие

Ведущий перечисляет игры-приветствия, проведенные на предыдущих занятиях, спрашивает участников (и детей, и взрослых), какая из них больше всего понравилась. Затем просит присутствующих придумать еще какие-нибудь способы приветствия. Группа выбирает Один-два способа из предложенных, участники здороваются этим способом друг с другом.

Затем ведущий спрашивает детей, помог ли кому-то из них изготовленный на предыдущем занятии знак «Стоп». Дети рассказывают ситуации.

2. Игра «Сделай так»

Цель: развитие мышечного контроля, умения владеть своим телом.

На столе у взрослого разложены карточки с изображением человечков, выполняющих различные движения. Тренер показывает участникам карточки и объясняет,

какие действия изображены на каждой из них. Затем взрослый дает инструкцию: «По моему сигналу все должны подойти к столу и взять по одной карточке. Я буду считать от одного до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человечек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмет карточку с сидящей на стуле *фигуркой*, должен сесть на стул. Кому достанется карточка с танцующей *фигуркой*, должен танцевать... На счет «десять» все заканчивают выполнение задания и садятся в круг. Игру можно повторить несколько раз.

Обсуждение.

3. Игры, придуманные участниками группы

Цель: развитие творческого мышления, речи, создание непринужденной творческой атмосферы в группе.

Участники рассказывают правила игр, которые они придумали сами а группа решает, в какие из них можно поиграть сейчас на занятии, если предложений участников недостаточно, тренер предлагает приготовленные им дома варианты игр.

4. Планирование и обсуждение последнего занятия

Цель: обучение родителей способам совместного планирования мероприятий с ребенком.

Тренер объявляет группе, что следующее занятие - последнее, и говорит о том, что планировать его будут все вместе. Для этого каждая диода сначала должна обсудить, чем бы она хотела заниматься, а затем выбрать одно упражнение или игру, которая устраивает обоих. Игра может быть взята из предыдущих занятий или придумана участниками. После того как диады сделали свой выбор и рассказали о нем в кругу, совместно составляется план следующего занятия. Если поступят какие-то интересные предложения (устроить чаепитие, провести занятие на улице, поиграть в настольную игру, сделать совместную аппликацию, поделку и т. д.), они также обсуждаются в группе.

Обсуждение после проведения этого этапа не требуется.

5. Обсуждение.

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ

Тема: «Работа в команде»

Подведение итогов тренинга.

Проведение занятия по составленному группой на прошлой неделе плану.

Обмен жетонов на призы.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РАБОТЫ

О результативности проведенных занятий можно судить по следующим критериям:

- возрастающий интерес к выполнению совместных домашних заданий для родителя и ребенка;
- увеличение заинтересованности в упражнениях, направленных на развитие коммуникативных склонностей;
- повышение уровня заинтересованности в проведении совместных дел взрослого и ребенка.

Чтобы получить более достоверные показатели результативности, можно предложить участникам заполнить анкету до начала первого занятия и на заключительном этапе работы группы. Анкета построена по принципу семантического дифференциала и заполняется одновременно обоими участниками семейной диады, при этом все имеют одинаковое права голоса.

При обработке данным тренер использует линейку, которую он прикладывает к каждому отрезку по очереди (длина отрезков составляет 5см) и фиксирует результат в баллах (1 см равен одному баллу). Шкалы 2, 3, 5 подсчитываются в прямом порядке, 1,4 - в обратном. Тренер сопоставляет результаты каждой диады до, и после проведения цикла. Также можно подсчитать групповые результаты до начала занятий и после их окончания.

Оцените, пожалуйста, ваши взаимоотношения с ребенком в настоящее время, обозначив условно выбранное положение на представленных шкалах (линиях длиной 5 см). Например, если вы часто играете вместе, вы ставите крестик или галочку на отрезке ближе к левому краю, если редко - ближе к правому краю, если не часто и не редко, а нечто среднее - то посередине.

АНКЕТА УЧАСТНИКОВ ЗАНЯТИЙ

Три последние строки остались пустыми. Заполните, пожалуйста, их так, как вы считаете нужным.

1. Играем вместе	
Часто _____	Редко
2. Ссоримся	
Часто _____	Редко
3. Понимаем друг друга	
Часто _____	Редко
4. Советуемся друг с другом	
Часто _____	Редко
5. Помогаем друг другу	
Часто _____	Редко
6.	
7.	
8.	