



# ВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ГРУПП И РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

Учебно-методическое пособие

к образовательной программе (для преподавателей курсов повышения квалификации педагогических кадров, педагогов-психологов и социальных педагогов организаций среднего образования и других педагогических работников, взаимодействующих с семьей)

Алматы, 2018

Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Ведение родительских групп и работа с подростками» предназначено для преподавателей курсов повышения квалификации педагогических кадров. Данное учебно-методическое пособие может быть использовано и слушателями курсов - педагогами-психологами и социальными педагогами учреждений среднего образования. Материалы данного руководства позволят наладить деятельность субъектов, принимающих участие в работе с семьями на уровне образовательного учреждения, а также повысить компетенции специалистов сферы образования в вопросах работы с родителями и подростками. Теоретические разъяснения углубят содержание деятельности, а раздаточные материалы станут опорой для реализации полученных знаний на практике. Пособие может быть также использовано заместителями директора по воспитательной работе, классными руководителями и другими педагогическими работниками.



«TEENS – доступная и качественная помощь» - проект, направленный на улучшение системы государственной помощи семьям в рамках бесплатных консультативных услуг, а так же профилактику суицидального поведения подростков и молодежи. Онлайн-сервис диагностики и информации [www.teenslive.kz](http://www.teenslive.kz)

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

- 1) КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КУРСА
- 2) ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КУРСА
- 3) РАЗДЕЛ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ МОДУЛЬ
- 4) РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
- 5) РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
- 6) РАЗДЕЛ 4. ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ
- 7) РАЗДЕЛ 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

# ВВЕДЕНИЕ

Проблемы регуляции детско-родительских отношений и воспитания подростков являются актуальными как для современной семьи, так и для системы образования. Анализ литературы, положения в современной образовательной ситуации и релевантного международного опыта показал, что существует необходимость в разработке и внедрении в Казахстане методики Родительских и подростковых групп. Этот метод позволяет как охватить большее число людей, по сравнению с индивидуальными консультациями, так и организовать уникальный по своей природе процесс терапевтического взаимодействия и взаимного влияния между членами группы, что способствует повышению эффективности работы специалиста-консультанта.

Родительские Группы (РГ) помогают создать условия для самостоятельной, активной и сознательной перестройки отношений в семье самими родителями. В таком случае семья преобразуется в первичную группу самопомощи.

Одним из первых психологов, предложивших принцип РГ, был А. Адлер (1870-1937). Им в первый раз применен термин «семейная терапия» и «психиатрия сообществ». Целью А. Адлера было сделать истинное содружество единомышленников - родителей, преподавателей и других взрослых, которые бы способствовали воспитанию малышей и подростков.

Основными понятиями адлеровского воспитания родителей являются «равенство», «сотрудничество» и «естественные результаты». С ними связаны два центральных принципа воспитания: отказ от борьбы за власть и учет потребностей ребенка. А. Адлер подчеркивал равенство между родителями и детьми, как в области прав, так и в области ответственности, равенство, но не тождественность. Необходимо научить родителей уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность детей с самого раннего возраста, считал Адлер. Основным принципом семейного воспитания, по А. Адлеру, является взаимоуважение членов семьи. Самосознание ребенка он ставит в прямую зависимость от того, насколько его любят и уважают в семье. Это направление работы с родителями основывается на их сознательном и целенаправленном поведении. А поскольку подростковый возраст является кризисным и одним из самых значимых в развитии и становлении личности, для семей, воспитывающих подростков этот аспект приобретает особое значение.

Кроме того, А. Адлер рассматривает обучение родителей не только с точки зрения развития ребенка и семьи, но и с точки зрения общества - как деятельность, результат которой оказывает влияние на его состояние. Среди наиболее важных результатов общественного признания психологии А. Адлера стало появление семейных консультаций и семейных образовательных учебных групп, призванных помочь семьям установить демократический жизненный стиль, основанный на принципах социального равенства и общественного интереса.

Последователем А. Адлера был Р. Дрейкурс, который в 1939 г. организовал при Центре А. Линкольна в Чикаго «Центр по консультированию родителей». Цель своей деятельности он видел в содействии родителям в усвоении максимально позитивных типов их взаимодействия с детьми. Рудольф Дрейкурс положил начало организации дискуссионных групп из родителей, проживающих по соседству друг с другом (Дрейкурс и Зольц, 1964). Идея состояла в том, чтобы родители обменивались друг с другом опытом, задавали вопросы и стремились получить поддержку и одобрение группы. Основная задача ведущего группы заключается в умелой организации дискуссии, постановке вопросов, причем каждый член группы периодически может принимать на себя роль лидера группы при обмене информацией и специальными знаниями.

# КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ КУРСА

Курс ориентирован главным образом на педагогов-психологов и социальных педагогов учреждений среднего образования. Образовательная программа базируется на методологии психологической теории А.Адлера, а также принципах когнитивно-поведенческого подхода.

Целью курса является развитие профессиональных компетенций слушателей по вопросам ведения родительских и подростковых групп, психологического сопровождения родителей, детей и подростков.

Задачи курса:

- 1) совершенствовать знания о психологических особенностях развития детей и подростков;
- 2) повысить уровень знаний об особенностях развития детско-родительских отношений, психолого-педагогических аспектах взаимодействия специалистов с семьями;
- 3) развить навыки определения связи между методами родительского воспитания и профилактикой девиантного и аутодеструктивного (суицидального) поведения;
- 4) развить навыки построения эффективной модели работы с родителями и подростками в рамках школьной системы.

По завершению курса слушатели:

- 1) знакомы с содержанием нормативно-правовых актов, регламентирующих основные направления деятельности педагога-психолога и социального педагога;
- 2) умеют применять технологии эффективного взаимодействия с родителями и детьми, инновационные образовательные технологии;
- 3) владеют способами ведения родительских и подростковых групп, выстраивания конструктивного взаимодействия с семьями.

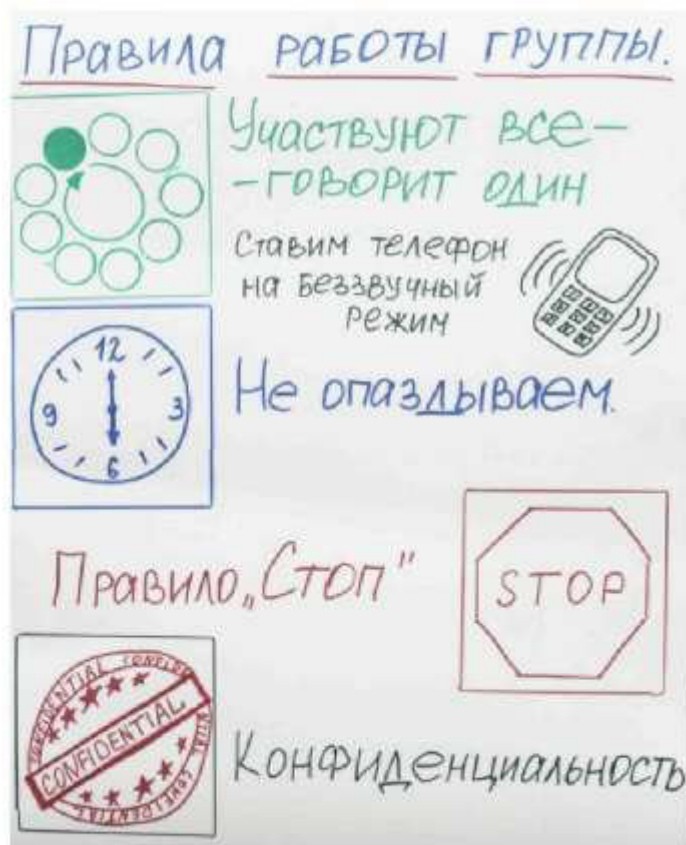
Курс повышения квалификации организуется в режиме очного обучения в соответствии с учебно-тематическим планом. Продолжительность курса составляет 40 часов очного обучения (краткосрочные) и 12 двухчасовых (90 мин) занятий в набранных обучающимися группах (24 часа практики). При организации образовательного процесса в очном режиме в целях контроля и оценки знаний слушателей проводятся: вводное тестирование, итоговое тестирование, самостоятельная практическая работа по проведению родительских и подростковых групп. Задания для самостоятельной работы, тестовые задания, включены в данное учебно-методическое пособие. Образовательный процесс включает интерактивные формы и методы обучения: лекция, дискуссия, тренинг, ролевые игры, практическая работа, обсуждение видеофильмов, методы арт-терапии и психодрамы. В тренинге каждая тема рассматривается на трёх разных уровнях: Я- как профессионал, Я – как родитель, Я – как ребенок.

Для формирования профессиональных компетенций слушателей необходимо участие в родительской группе, организованной и проведенной одним из коллег (не менее 3х занятий). Особенностью данного курса является то обстоятельство, что научиться проводить родительские и подростковые группы предлагается методом погружения, т.е. будучи активным участником прототипа такой группы уже на этапе изучения методики. процесс обучения должен быть выстроен по модели проведения родительской (подростковой)

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КУРСА

Занятия по данной образовательной программе рекомендуется проводить в форме тренинга, что включает в себя рассадку слушателей в круг в условиях безбарьерной среды (столов, парт). Необходимо создать атмосферу доверия и обсуждения тем из позиции равный-равный, так как предполагается, что слушатели имеют опыт работы и некоторые компетенции в консультировании по запросам родителей и подростков.

Перед началом занятий необходимо выработать и прописать правила работы группы, которых придерживаться в течение всего обучения по данной программе.



## Правила работы в тренинговой группе (пример).

1. Участники не опаздывают, так как это затрудняет групповой процесс.
2. Конфиденциальность. Информация о происходящем в группе не должна быть вынесена за её пределы.
3. Говорит только один человек. Участники не перебивают друг друга.
4. Телефоны на беззвучный режим.
5. Право СТОП – каждый участник сам определяет меру своей активности и может в любой момент остановить её.

Каждое занятие необходимо начинать с настроения на работу, своеобразного введения. Узнать у участников, с какими эмоциями, ожиданиями, мыслями они пришли сегодня.

Заканчивать занятие необходимо рефлексией дня – опять же узнать о чувствах и размышлениях участников о том, что происходило на занятиях. В качестве домашнего задания важно обозначать повторение всего пройденного материала, размышление о нем, поиск примеров в своих повседневных ситуациях.

Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемых помещениях, оснащенных всем необходимым.

Оптимальное количество слушателей в группах – 15-20 человек.

## Список материалов, необходимых для работы на курсе:

№	Наименование	Количество, шт
1	Бумага А4	Пачка
2	Пластилин	Коробка на каждого
3	Белый картон плотный	Пачка
4	Цветные мелки	Пачка на троих
5	Карандаши	Пачка на троих
6	Флипчарт+ маркеры + бумажный скотч	Один комплект
7	Папка + ручка + блокнот	На каждого участника
8	Проектор + экран	Один комплект
9	Раздаточный материал (в папки не раскладывается)	На каждого участника
10	Проверочная анкета	По 2 шт на каждого участника
11	Беджи	На каждого участника
12	Длинная красная атласная лента	Одна
13	Резинка для изучения темы «границы»	Одна
14	Плотная ткань или платок	Один

# РАЗДЕЛ 1. Нормативно-правовой модуль

**Тема** *«Нормативно-правовое сопровождение деятельности педагога-психолога и социального педагога учреждений среднего образования»*

**Вид занятия** – лекция, дискуссия.

**Количество часов** – в модуле одна тема, на данную тему в программе выделено 2 академических часа в формате лекции и дискуссии (90 мин), после проведения модуля необходимо сделать перерыв.

**Цель занятия** – формирование у слушателей представления о нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность педагога-психолога и социального педагога в Республике Казахстан.

**Методика проведения.** Лекция предполагает устное изложение темы, а так же запись слушателями ключевых моментов этого изложения. Для успешной лекции необходимо хорошее владение теоретическим аспектом темы, позитивный настрой лектора, контакт с аудиторией. Качественное взаимодействие с аудиторией у лектора происходит тогда, когда он держит в поле зрения слушателей, говорит четко и внятно, перемещается в пространстве, сопровождает свой рассказ уместной жестикой, умеет развернуть и контролировать продуктивную дискуссию по наиболее важным для аудитории темам.

В начале занятия лектор представляется, кратко рассказывает о целях и задачах курса, о его продолжительности, тематическом содержании, о способах контроля и проверки.

Затем приступает к изложению теоретической части нормативно-правового блока.

Для наполнения нормативно-правового модуля предлагаются выдержки из нормативно-правовых актов Республики Казахстан (Приложение 1). Для данного блока выдержки могут подбираться лектором самостоятельно, опираясь на действующие нормативно-правовые акты.

Должностные обязанности специалистов и «Правила деятельности психологической службы в организациях среднего образования», утвержденные в регионе проведения курса могут быть распечатаны в качестве дополнительного раздаточного материала.

Дискуссионное обсуждение проблем и вопросов, возникающих в сфере нормативно-правового регулирования деятельности специалистов можно осуществить в конце блока после изложения теории. Либо включить его в процессе изложения теоретического материала, т.е. обсуждать каждый вопрос по мере изложения. Структуру проведения занятия с каждой конкретной аудиторией лектор вправе определить самостоятельно.



## РАЗДЕЛ 2. Психолого-педагогический модуль

**Примечание:** Вместе с нормативно-правовым модулем, этот модуль полностью завершается в первый день при организации стандартного 8-ми часового обучающего дня.

**Тема 1 «Знакомство участников, сплочение группы, установка личных задач обучения.»**

**Вид занятия** – тренинг.

**Количество часов** - на данную тему в программе выделено 2 академических часа в формате тренинговой работы (90 минут), потом следует перерыв на обед.

**Цель занятия** – дать возможность каждому участнику группы представить себя, а также сформулировать свою собственную задачу (запрос) и связать её с тематикой курса. При этом слушатель должен учесть свои компетенции, опыт, уровень владения темой и профессиональные интересы.

**Методика проведения.** Тренинг в контексте данного курса - метод активного социального обучения, средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения.

Варианты проведения данного тренинга (подходят как для работы с педагогами, так и с родителями и подростками):

1. Применение метода поочередного рассказа участников по кругу, при этом тренер записывает ключевые моменты на флип-чарт или доску. В данную форму работы можно внести моменты групповой динамики, попросив участников вкратце повторять слова предыдущего выступающего.

2. Разделить участников на пары, затем каждый участник презентует информацию от своего партнера, тренер ведет запись.

3. Ввести в тренинг элементы игры, где каждый участник для того, чтобы представиться, ассоциирует себя с кем-то или с чем-то: с предметом в аудитории, животным, растением, цветом, качеством характера и т.п.

**Примечание:** По окончании курса, во время проведения рефлексии, флип-чарт лист с записями тренера может быть снова использован для того, чтобы проанализировать – каких целей удалось достичь, какие ожидания необходимо отработать, а какие не совпали с основным ходом курса. Это послужит важным этапом в завершении процесса, поэтому данный лист необходимо сохранить до конца курса. Лучше, если курс проходит в одной и той же аудитории, есть возможность вывешивать записи тренера на доску/стены.

**Тема 2 «Субъективное восприятие мира как один из принципов Индивидуальной психологии А.Адлера. Основные понятия теории Адлера».**

**Вид занятия** – мини-лекция.

**Количество часов** - на данную тему в программе выделен 1 академический час (45 мин) в формате мини-лекции.

**Цель занятия** – сформировать представление о теории Адлера.

**Методика проведения.** Справочные материалы по теме можно найти в Приложении 2

под соответствующим названием. По окончании изложения основных принципов адлеровской теории необходимо провести **упражнение «Воспоминание из детства»**. Попросить каждого участника вспомнить самое яркое и счастливое воспоминание до 7 лет, и подробно описать его, что он видел, кто был рядом, свои чувства, эмоции. Данное упражнение послужит ценной эмоциональной разрядкой и будет способствовать лучшему дальнейшему усвоению материала, а так же станет подкреплением мысли А.Адлера о социальности природы человека – так как большинство воспоминаний связано с теми-или иными людьми и отношениями.

### ***Тема 3 «Стиль жизни, жизненные задачи по А.Адлеру»***

**Вид занятия** – дискуссия.

**Количество часов** - на данную тему в программе выделен 1 академический час (45 мин) в формате дискуссии. После данного блока необходимо сделать перерыв.

**Цель занятия** – сформировать у участников глубокое понимание концепта «стиль жизни».

**Методика проведения.** Дискуссия (от лат. discussio — рассмотрение, исследование) — обсуждение спорного вопроса, проблемы. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию. Дискуссия часто рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы.

Участникам обучения выдается раздаточный материал из Приложения 2. Ведущий дискуссии изображает схематическое дерево на флип-чарте, объясняет концепцию Адлера по стилю жизни. Далее аудитория пытается её критически осмыслить, предлагает как дополнения, уточнения, так и критические замечания. По окончании обсуждения рекомендуется выполнить упражнения на анализ собственного стиля жизни. Оно эмоционально закрепит результат обсуждения. Участникам предлагается составить таблицу из четырех секторов: «Что было хорошего и плохого в его родительской семье по его субъективной оценке, и что он взял или не взял из этого (форма таблицы представлена в Приложении 2). Целью упражнения является понимание, что отправной точкой отсчета для человека во многом служит его семья. Данная тема подходит для работы с педагогами, родителями и подростками.

### ***Тема 4 «Развитие коммуникативных умений и навыков профессионально-педагогического общения. Организация и проведение родительских и подростковых групп»***

**Вид занятия** – мини-лекция.

**Количество часов** - на данную тему в программе выделено 2 академических часа (90 мин).

**Цель занятия** – дать понятие о способах набора групп и некоторых особенностях групповой работы. Дополнение к этой теме присутствует в вариативном модуле.

**Методика проведения.** Предполагается, что лектор в интерактивном формате донесет основные моменты набора групп, а так же особенности групповой работы. Приветствуется, когда участники делятся собственным практическим опытом и рекомендациями. Теоретическая часть данного вопроса представлена в Приложении 2 в статье «Рекомендации по набору и проведению групп». Завершить первый день необходимо кругом рефлексии – что запомнилось участником больше всего, какая тема показалась наиболее актуальной и значимой, какие чувства у них возникли во время занятия. Выслушать их предложения по организационной части работы и внести возможные коррективы. Пожелать приятного вечера и выразить надежду увидеть участников завтра на новом обучающем дне.

## РАЗДЕЛ 3. Содержательный модуль

Данный модуль охватывает 3 учебных дня при организации 8-ми часового обучения и включает 8 тем.

Первая активность – определение уровня знаний и компетенций, вводное анкетирование. Необходимо распечатать Анкету и раздать её участникам. На заполнение отводится один академический час (45 мин). Это дает возможность оценить эффективность курса, сравнив показатели участников до и после проведения курса.

**Тема 1 «Основные принципы воспитания. Поведение ребенка и его цель. Формирование у ребенка чувства принадлежности».**

**Вид занятия** – мини-лекция, работа в микро-группах.

**Количество часов** - на данную тему в программе выделено 2 часа (90 минут): 1 час – лекция, 1 час - работа в мини-группах.

**Цель занятия** – разобрать и закрепить базовое понятие «чувство принадлежности».

**Методика проведения.** Сначала лектор озвучивает материал согласно теоретической части, изложенной в Приложении 3, статья «Принципы воспитания. Чувство принадлежности». На флип-чарте или доске, опираясь на материал Приложения 3, рисует «Треугольник Чувства принадлежности». Затем участники делятся на 3 микрогруппы, задача каждой – привести примеры поведения родителей, направленные на формирование у ребенка чувств и мыслей по одному из пунктов треугольника. На данную работу выделяется 15 минут, после чего проходят презентации работы каждой группы. После часа работы необходимо сделать перерыв.

**Примечание:** Данная тема подходит для работы с педагогами, родителями и подростками.

**Тема 2 «Ошибочные пути к чувству принадлежности»**

**Вид занятия** – мини-лекция, дискуссия.

**Количество часов** - на данную тему в программе отводится 2 часа (90 мин), предлагается рассмотреть её при помощи лекции и дискуссии (по одному часу).

**Цель занятия** – сформировать представление об ошибочных путях, которые использует ребенок, чтобы ощутить чувство принадлежности.

**Методика проведения.** Ведущий излагает материал (Приложение 3, статья «Ошибочные пути к чувству принадлежности»), фиксирует основные моменты на флип-чарте, в процессе работы, просит слушателей приводить собственные примеры.

**Примечание:** После часа работы в данном блоке необходимо сделать часовой перерыв на обед.

**Тема 3 «Естественные и логические последствия – альтернатива наказаниям и поощрениям. Поддержка, как способ формирования уверенности в себе».**

**Вид занятия** – лекция, дискуссия, обсуждение в микрогруппах.

**Количество часов** - на данную тему отведено 3 часа (135 минут). Данная тема является завершающим занятием второго дня обучения.

**Цель занятия** – Дать слушателям представление о понятии «естественные и логические последствия».

**Методика проведения.** В течение часа ведущий излагает теоретический материал согласно Приложению 3 и статье «Естественные и логические последствия». После часа работы над данной темой необходимо сделать получасовой перерыв. Затем участники делятся на 4 микрогруппы (по количеству ошибочных путей к чувству принадлежности) и придумывают сценку, в которой ребенок должен проявить ошибочный путь к чувству принадлежности, а родители – отреагировать одним из изученных способов. Ошибочные пути и способы реагирования распечатываются на карточках и распределяются между микрогруппами посредством жеребьевки. Сценки разыгрываются перед группой, а задача зрителей – назвать ошибочный путь, а так же реакцию родителей (логические последствия, похвала, помощь, поддержка). На данную работу отводится 2 часа (90 мин). По возможности важно провести видеосъемку сценок (например, на мобильный телефон), это облегчает процесс обсуждения и рефлексии.

#### ***Тема 4 «Нежелательные методы воспитания».***

**Вид занятия** – интерактивная лекция, работа в микрогруппах.

**Количество часов** - на данную тему предусмотрено 4 часа (180 мин). После двух часов работы необходимо сделать получасовой перерыв, после всего блока- перерыв на обед. Формат работы: 2 часа (90 мин) - интерактивная лекция, 2 часа (90 мин) - работа в группах.

**Цель занятия** – связать нежелательные методы воспитания с чувствами взрослого и его реакцией на ошибочный поиск чувства принадлежности у ребенка и возможным развитием его стиля жизни.

**Методика проведения.** В теоретическом блоке сначала рассматривается таблица «Выходы из ошибочных способов поведения ребенка» из Приложения 3. Это дает возможность закрепить материал прошлого дня, а так же перевести фокус на поведение родителей. Далее рассматриваются таблицы «Влияние атмосферы в семье на поведение ребёнка и способы воспитания», «Методы воспитания в семье с предрасположенностью к употреблению наркотиков» и «Способы выхода из противостояния сил» из Приложения 3.

В двухчасовом тренинге микрогруппы остаются прежними, как в предыдущем занятии трансформируя сценки, которые были разыграны вчера. За основу берутся те же проблемные ситуации с поведением ребенка, но способ реакции родителей подбирается микро-группой самостоятельно, он должен привести к конструктивному разрешению ситуации. По окончании сценки микрогруппа дает психологический анализ ситуации: какие были использованы стратегии родителем и ребенком, какие чувства испытывали обе стороны, каковы были основные паттерны поведения, что послужило фактором успеха. Так же важно провести видеосъемку сценок (например, на мобильный телефон), это облегчает процесс обсуждения и рефлексии.

#### ***Тема 5 «Эффективное общение: как слушать ребенка и как говорить, чтобы он хотел слушать».***

**Вид занятия** – интерактивная лекция, тренинг.

**Количество часов** - на тему отведено 4 часа, и она завершает третий учебный день обучения. 2 часа (90 мин) в формате интерактивной лекции, перерыв и 2-х часовая тренинговая работа.

**Цель занятия** – разобрать модели неправильной реакции родителей на поведение ребенка, вызываемые ими чувства у всех участников коммуникативного процесса.

**Методика проведения.** Теоретический материал дается согласно документам «Как не надо слушать, если Вы хотите, чтобы ребёнок открывался Вам» и «Как не надо говорить, если вы хотите, чтобы дети Вас слушали» из Приложения 3. В процессе рассказа лектор приводит примеры из своей жизни и практики, а также побуждает это делать участников курса. Эти два

документа могут быть также раздаточным материалом-памяткой для педагогов и родителей.

Тренинг предполагает работу в тройках, где один участник представляет ребенка, другой родителя, а третий наблюдателя. За время тренинга должно пройти три раунда переговоров, т.е. каждый участник должен побывать в каждой из трех ролей. Задача раунда: ребенок представляет проблему, а родитель пытается отреагировать несколькими из возможных неправильных способов. Далее участники обмениваются впечатлениями: какие чувства они испытывали во время общения, что хотелось бы сделать? Особенно важна роль наблюдателя, который должен отслеживать невербальные проявления беседующих, их мимику, жесты и интонацию.

### ***Тема 6 «Эмпатия – определение и задачи эмпатии. Проявление эмпатии».***

**Вид занятия** – интерактивная лекция, тренинг.

**Количество часов** - тема открывает четвертый день занятий, на неё выделено 4 часа (180 мин) – 2ч. - интерактивная лекция, перерыв, 2ч. - тренинг, перерыв.

**Цель занятия** – объяснить понятие «эмпатия» и способы её проявления.

**Методика проведения**-интерактивная лекция согласно приложения 3 и видеоматериала «Эмпатичное слушание», прилагаемое к данному пособию.

Тренинг представляет собой разделение на тройки, которые работали в предыдущем учебном дне. Так же присутствуют три роли – родитель, ребенок, наблюдатель, и ситуация, озвученная накануне. Только теперь человек из роли родителя пытается проявить эмпатию. Задачи такие же – отслеживать процесс, свои чувства, реакции участникам, особенно важно остается роль наблюдателя. В финальной рефлексии необходимо сравнить динамику данного упражнения и проделанного накануне, сделать выводы. Данная тема подходит, как для работы с педагогами, так и с родителями и подростками. В случае работы с подростками, обсуждаемые ситуации могут быть не обязательно из детско-родительского коммуникативного пространства.

### ***Тема 7 «Подростковый возраст: его цель и задачи»***

**Вид занятия** – тренинг, лекция.

**Количество часов** - для изучения темы отводится 2 часа: тренинг и лекционная часть. Перерыв.

**Цель занятия** – дать представление о возрастных особенностях подростка.

**Методика проведения.** В начале блока необходимо провести тренинговое упражнение «Красная лента». На полу во всю длину учебной комнаты растягивается красная лента. Участники выстраиваются справа перед лентой. Ведущий предлагает участникам вспомнить свой подростковый возраст, а затем зачитывает ситуации. Если у участника случалась в жизни такая ситуация, он перешагивает красную ленту. Задача упражнения – эмоционально вернуть участников в период собственного подросткового возраста и научиться менять фокус зрения и оценки. Такое упражнение так же полезно проводить и с родителями подростков. Примеры ситуаций: Грубили ли Вы родителям и другим взрослым? Нарушали ли правила поведения в общественном месте? Обманывали ли родителей? Прогуливали уроки? Пробовали курить? Пробовали спиртные напитки? Участвовали в драке? Участвовали в травле? И тп.

После проведения упражнения обязательно организовать круг рефлексии, где у каждого участника будет возможность рассказать о чувствах и эмоциях в процессе упражнения, о выводах, которые ему удалось сделать.

Далее следует лекционная часть, материалы для которой представлены в Приложении 3, в статье «Подростковый возраст».

Данная тема подходит как для работы с педагогами, так и с родителями.

### ***Тема 8 «Подростковая депрессия»***

**Вид занятия** – лекция, практическое упражнение.

На данную тему отведен один час в формате лекции. Материал для лекции представлен в Приложении 3, в соответствующей статье. Там же дан рисунок с релаксационными упражнениями, которые необходимо провести после лекции.

Данная тема подходит как для работы с педагогами, родителями, и подростками.

**Заключительная активность** – определение уровня знаний и компетенций, итоговое Анкетирование. Необходимо повторно распечатать Анкету из Приложения 3 и раздать её участникам. На заполнение отводится один академический час (45 мин).

Далее необходимо сравнить ответы участников до курса и после его прохождения, выделить смысловые логические единицы, которые удалось усвоить слушателям. Они и послужат показателем эффективности проведенного курса.

## РАЗДЕЛ 4. Вариативный модуль.

Данный модуль предполагает комбинацию тем в зависимости от интереса слушателей курса, на данный блок в целом отводится 8 часов. Данный модуль предназначен для того, чтобы расширить спектр тем для работы с родителями и подростками.

Примеры комбинирования: «Взаимоотношения между детьми в семье (сиблинги)» + «Границы», на них отведено по 4 часа. Второй вариант: тема «Взаимоотношения между детьми в семье (сиблинги)» может быть рассмотрена совместно с темами «Агрессия и конфликты», «Групповая динамика», «Профессиональная саморефлексия», что в сумме так же даст 8 часов. Такая же комбинация тем возможна и для темы «Границы». Договориться о профессиональных тематических предпочтениях участников можно в первый день курса, во время тренинга, нацеленного на знакомство, а можно и в завершении 4 дня курса, после темы «Подростковая депрессия», если преподаватель курса достаточно хорошо владеет всем материалом и сможет гибко подстроиться под запрос группы. Ниже представлено последовательное изложение тем вариативного блока согласно «Учебно-тематическому плану курса».

### **Тема 1 «Взаимоотношения между детьми в семье (сиблингами)»**

**Вид занятия** – тренинг, работа в микро-группах, дискуссия.

**Количество часов** – на изучение темы отведено 4 часа: 1 час – тренинговое введение в тему, 1 час – работу в микрогруппах, 2 часа – обсуждение, дискуссия. Перерыв после второго часа работы.

**Цель занятия** – сформировать понимание стиля жизни ребенка в зависимости от порядка его рождения.

**Методика проведения.** Тренинговое введение в тему начинается с разыгрывания психодраматической истории о семье, где на роль её членов должны быть выбраны участники по желанию. Ими разыгрывается сценарий встречи, знакомства, вступления в брак и появления одного за другим троих детей. Наблюдатели отслеживают стили поведения участников, фиксируют невербальные проявления и фразы. Полезно по возможности производить видеозапись психодраматической инсценировки (например, на мобильный телефон) для усиления эффективности дальнейшего обсуждения. В процессе обсуждения в первую очередь своими мыслями, эмоциями и переживаниями делиться непосредственные участники инсценировки, а затем наблюдатели. Цель обсуждения – выявить поведенческие паттерны, характерные для членов семьи и их чувства. Результаты обсуждения фиксируются на флип-чарте. Данное упражнение позволяет погрузить участников курса в обсуждение сценариев жизни в зависимости от порядка рождения.

Далее участники делятся на микрогруппы по принципу своего собственного положения в семье: единственный ребенок, старший ребенок, средний ребенок, младший ребенок. Затем в микрогруппах происходит обсуждение привычных паттернов поведения, мыслей и чувств, выявляются общие характерные черты. Ведущий при этом исполняет роль фасилитатора. Фасилитатор (англ. facilitator, от лат. facilis — «лёгкий, удобный») — это человек, обеспечивающий успешную групповую коммуникацию, соблюдение правил встречи, её процедуры и регламента, сконцентрироваться на целях и содержании встречи. На данную задачу выделено 45 минут, после чего участники уходят на перерыв.

Далее идет 2 часа рефлексии и обсуждения того, что удалось выявить микрогруппам. Каждая микрогруппа делает презентацию. Задача ведущего – перенести основные идеи на флип-чарт и фасилитировать процесс обсуждения. Если детей с какой-то очередностью рождения не

оказалось среди участников, это задание выполняется всей группой совместно, исходя из опыта взаимодействия с другими людьми. По итогам работы участники отчетливо видят черты, характерные для стиля жизни в зависимости от порядка рождения ребенка. Очень полезно будет поговорить о стратегиях поведения родителей, которые могли бы компенсировать каждый из стилей и вынести их на флип-чарт.

## **Тема 2 «Границы»**

**Вид занятия** – тренинг, дискуссия, лекция.

**Количество часов** – на изучение темы отведено 4 часа: 2 часа - тренинговое введение в тему, 1 час- обсуждение, 1 час - лекционная часть. После второго часа перерыв на обед.

**Цель занятия** – разобрать психологическое понятие «границы» и его влияние на поведение ребенка и родителя.

**Методика проведения.** Участники группы методом мозгового штурма предлагают варианты своих ассоциаций с понятием «границы». Все ответы ведущий фиксирует на флип-чарте.

**Метод мозгового штурма** (мозговой штурм, мозговая атака, *англ.* brainstorming)- оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных.

Далее выбирается один участник по желанию, ему завязываются глаза и по просьбе ведущего он начинает пробовать ориентироваться в пространстве и описывать свои ощущения, мысли и эмоции. Затем ведущий и один из участников помещают его в рамку из натянутой резинки, символизирующей границы, правила и ограничения. Группа ведет наблюдение за стратегией поведения участника, фиксирует все вербальные и невербальные особенности. Затем в процессе обсуждения участники приходят к проведению параллелей между ассоциациями к теме «границы» и поведением участника. Далее каждому члену группы предлагается побывать на месте первого добровольца (с открытыми глазами), почувствовать свое восприятие границ как с позиции родителя, так и с позиции ребенка.

После завершения обсуждения упражнения следует лекционная часть, представленная в Приложении 4, «Правила и границы». В ходе дискуссии участникам предлагается привести примеры гибких границ, обсудить различные правила семей, связать тему границ с возрастом ребенка.

Тема подходит как для работы с педагогами, родителями и подростками.

## **Тема 3 «Агрессия и конфликты»**

**Вид занятия** – тренинг, лекция.

**Количество часов** – на изучение темы отведено 2 часа: 1 час- тренинговое упражнение с обсуждением, 1 час- лекция.

**Цель занятия** – разобрать психологическое понятие «агрессия» и стратегию конструктивного выхода из конфликтов.

Под агрессией понимается способность к интервенции, вмешательству в чужое пространство для защиты и отстаивания собственных интересов. Агрессия может носить как деструктивный, так и конструктивный характер, быть необходимой для выживания.

**Методика проведения.** Для проведения тренингового упражнения группа делится на две части, одна из которых выходит из помещения (группа 1), а другая остается (группа 2). Группа



1 получает инструкцию о том, что им необходимо любыми путями собрать все стулья в помещении и составить их, как в кинозале.

Группа 2 получает инструкцию любыми путями сохранить стулья в кругу. Затем группы встречаются и пробуют выполнить свои задачи. Налицо конфликт интересов, в котором проявляются стратегии поведения участников. Задача ведущего – не допускать прямых конфликтов и агрессии участников в отношении друг друга, периодически напоминать о наличии задачи. Полезно по возможности производить видеозапись психодраматической инсценировки (например, на мобильный телефон) для усиления эффективности дальнейшего обсуждения.

В процессе обсуждения важно сосредоточиться на отслеживании стратегий поведения каждого участника, выяснить и записать их на флип-чарт.

Во время лекционной части ведущему необходимо связать данный материал с теоретическим, представленным в Приложении 4 («Способы выхода из конфликтной ситуации по К.Томасу», «Управление конфликтами»).

Данная тема подходит для работы с педагогами, родителями и подростками.

### ***Тема 3 «Групповая динамика»***

**Вид занятия** – лекция.

**Количество часов** – на изучение темы отведен 1 час.

**Цель занятия** – дополнить информацию, полученную участниками в рамках обязательной темы курса «Методология набора, организации и проведения родительских и подростковых групп».

**Методика проведения.** Для проведения лекции преподавателю необходимо ознакомиться с материалом, представленным в Приложении 4 (Групповая динамика).

### ***Тема 4 «Профессиональная саморефлексия»***

**Вид занятия** – тренинг.

**Количество часов** – на изучение темы отведен 1 час.

**Цель занятия** – осознание своей профессиональной стратегии, зон для развития, обретение ресурса.

**Методика проведения.** Участникам предлагается выбрать для работы материал, который наиболее подходит им. Это может быть белый картон+пластилин, или же лист бумаги+мелки и/или карандаши, может быть смешанная техника. Ведущий дает инструкцию – на одном листе метафорически изобразить себя реального (каким специалистом себя участник ощущает на данный момент), на втором – себя идеального (каким специалистом он хотел бы быть), на третьем – что ему может помочь стать таким, каким он хотел бы быть.

Завершается упражнение кругом рефлексии, где каждый участник озвучивает свои мысли и соображения, которые пришли к нему в процессе выполнения данного упражнения.

Данная тема подходит для работы с педагогами, родителями и подростками. В случае работы с родителями инструкция будет Я-реальный родитель, Я – идеальный родитель, Что мне может помочь? С подростками соответственно – Я-идеальный подросток, Я – реальный подросток, Что мне может помочь/Чего мне не хватает?

## РАЗДЕЛ 5. Самостоятельная практическая работа.

После обучения на курсе, для эффективного усвоения и закрепления изученных материалов, слушателю необходимо посетить несколько групп, проводимых более опытным коллегой по рассматриваемой методике адлерианских родительских/подростковых групп, (не менее трех занятий у разных ведущих). Это позволит увидеть различные модели и стили подачи одного и того же материала, начать выработать собственный стиль.

Далее, руководствуясь знаниями, полученными на курсе, используя теоретический и раздаточный материал, составить план работы, организовать набор и провести родительскую группу (не менее 10 занятий по 90 мин), группа может состоять из родителей, сотрудников школы, быть смешанной. Как показала практика, все эти формы имеют право на существование, если комфортны самому ведущему. Так же важно набрать и провести подростковую группу (не менее двух занятий по 45 мин). Рекомендуемые темы для занятий в родительской и подростковой группах указаны в Приложении 5.

Для обсуждения динамики работы, обмена советами и рекомендациями, материалами, участникам необходимо объединиться в группу поддержки, встречаться и обсуждать свою работу. Это может быть виртуальный чат, или реальные очные встречи. Основная суть такой активности в том, что она помогает участникам не терять мотивацию, избегать ошибок, делиться вдохновением и вдохновлять других, что в конечном счете отражается на продуктивности и качестве проводимой работы.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (к Нормативно-правовому модулю курса).

## Выдержки из нормативно-правовых документов Республики Казахстан.

Выдержки из ЗАКОНА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН Об образовании  
(с изменениями и дополнениями по состоянию на 22.12.2016 г.)

### I. Об органах управления.

К компетенциям местных представительных и исполнительных органов в области образования, местных исполнительных органов города республиканского значения и столицы, местных исполнительных органов района (города областного значения (Управление образования при Акимате) относится обеспечение обследования психического здоровья детей и подростков и оказание психолого-медико-педагогической консультативной помощи (на базе организаций образования). А так же организация разработки и утверждение правил деятельности психологической службы в организациях среднего образования и обеспечение методического руководства психологической службой в организациях образования.

### II. О взаимоотношениях с родителями

Родители и иные законные представители несовершеннолетних детей имеют право получать консультативную помощь по проблемам обучения и воспитания своих детей в психолого-медико-педагогических консультациях;

Родители и иные законные представители обязаны создавать детям здоровые и безопасные условия для жизни и учебы, обеспечивать развитие их интеллектуальных и физических сил, нравственное становление; выполнять правила, определенные уставом организации образования; уважать честь и достоинство работников организаций образования.

### III. О статусе педагогического работника

К педагогическим работникам относятся лица, занимающиеся образовательной деятельностью, связанной с обучением и воспитанием обучающихся и воспитанников в организациях образования, а также в других организациях, реализующих образовательные программы.

Педагогические работники государственных организаций образования, созданных в организационно-правовой форме государственных учреждений и казенных предприятий, являются гражданскими служащими (за исключением сотрудников и военнослужащих военных, специальных учебных заведений, имеющих воинское или специальное звание). Государство признает особый статус педагогических работников в обществе и создает условия для осуществления профессиональной деятельности.

### IV. Права, обязанности и ответственность педагогического работника

1. К занятию педагогической деятельностью допускаются лица, имеющие специальное педагогическое или профессиональное образование по соответствующим профилям.

К работе в организациях образования не допускаются лица:

- 1) имеющие медицинские противопоказания;
- 2) состоящие на учете в психиатрическом и (или) наркологическом диспансере;
- 3) на основании ограничений, предусмотренных Трудовым кодексом Республики Казахстан.

## 2. Педагогический работник имеет право на:

- 1) занятие педагогической деятельностью с обеспечением условий для профессиональной деятельности;
- 2) занятие научно-исследовательской, опытно-экспериментальной работой, внедрение новых методик и технологий в педагогическую практику;
- 3) индивидуальную педагогическую деятельность;
- 4) свободный выбор способов и форм организации педагогической деятельности при условии соблюдения требований государственного общеобязательного стандарта соответствующего уровня образования;
- 5) участие в работе коллегиальных органов управления организации образования;
- 6) повышение квалификации не реже одного раза в пять лет продолжительностью не более четырех месяцев;
- 7) досрочную аттестацию с целью повышения категории;
- 8) моральное и материальное поощрение за успехи в педагогической деятельности в виде государственных наград, почетных званий, премий и именных стипендий;
- 9) защиту своей профессиональной чести и достоинства;
- 10) отсрочку от призыва на воинскую службу;
- 11) творческий отпуск для занятия научной деятельностью с сохранением педагогического стажа;
- 12) обжалование приказов и распоряжений администрации организации образования;
- 13) уважение чести и достоинства со стороны обучающихся, воспитанников и их родителей или иных законных представителей.

## 3. Педагогический работник обязан:

- 1) обладать соответствующими теоретическими и практическими знаниями и навыками преподавания в области своей профессиональной компетенции;
- 2) обеспечить качество предоставляемых образовательных услуг в соответствии с требованиями государственных общеобязательных стандартов образования;
- 3) воспитывать обучающихся в духе высокой нравственности, уважения к родителям, этнокультурным ценностям, бережного отношения к окружающему миру;
- 4) развивать у обучающихся жизненные навыки, компетенцию, самостоятельность, творческие способности;
- 5) постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство, интеллектуальный, творческий и общенаучный уровень;
- 6) не реже одного раза в пять лет проходить аттестацию;
- 7) соблюдать правила педагогической этики;
- 8) уважать честь и достоинство обучающихся, воспитанников и их родителей или иных законных представителей;
- 9) незамедлительно информировать правоохранительные органы о фактах уголовных правонарушений, совершенных обучающимися, в том числе в отношении обучающихся, либо ставших им известными фактах совершения таких правонарушений вне пределов организации образования;
- 10) в течение одного рабочего дня с момента выявления ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации, информировать органы системы профилактики правонарушений, безнадзорности и беспризорности среди несовершеннолетних.

За нарушение обязанностей и совершение проступка, дискредитирующего звание педагогического работника, педагогический работник может быть привлечен к ответственности, установленной законами Республики Казахстан.

Не допускается привлечение педагогических работников к видам работ, не связанных с выполнением ими своих профессиональных обязанностей, за исключением случаев, предусмотренных законами Республики Казахстан.

Педагогическим работникам запрещается использовать образовательный процесс в целях политической агитации, религиозной пропаганды или для побуждения обучающихся к действиям, противоречащим Конституции Республики Казахстан и законодательству Республики Казахстан.

#### ✓ Об оплате труда и нагрузке

Система оплаты труда работников государственных организаций образования определяется в порядке, установленном законодательством Республики Казахстан.

Оплата труда работников частных организаций образования определяется их учредителями или уполномоченным на то лицом в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

Правила об исчислении заработной платы работников государственных организаций образования, финансируемых за счет средств бюджета, утверждаются уполномоченным органом в области образования по согласованию с уполномоченным органом в области труда.

Должностные оклады педагогических работников государственных учреждений и казенных предприятий образования, доплаты и надбавки, а также другие выплаты стимулирующего характера определяются законодательством Республики Казахстан.

Работникам организаций образования производятся доплата за работу в сельской местности, за классное руководство, за проверку тетрадей, письменных работ, за заведование учебными кабинетами, углубленное преподавание предметов, за работу в режиме эксперимента, за работу с детьми с ограниченными возможностями и другие выплаты в порядке, установленном законодательством Республики Казахстан.

Педагогическим работникам государственных организаций образования по основному месту работы устанавливается доплата при наличии соответствующего диплома:

- за степень доктора философии (PhD) и доктора по профилю в размере одной месячной минимальной заработной платы;
- за степень кандидата наук в размере одной месячной минимальной заработной платы и доктора наук в размере двух месячных минимальных заработных плат.

Нормативная учебная нагрузка в неделю для исчисления месячной заработной платы педагогических работников, непосредственно осуществляющих учебно-воспитательный процесс в государственных организациях образования, устанавливается:

1) 18 часов:

для организаций среднего образования и организаций образования, реализующих образовательные программы технического и профессионального, послесреднего образования;

для организаций дополнительного образования обучающихся и воспитанников;

для специализированных и специальных организаций образования;

2) 24 часов:

для дошкольных организаций и предшкольных групп дошкольного воспитания и обучения и предшкольных классов организаций образования;

для детских юношеских спортивных организаций образования;

3) 30 часов для воспитателей интернатных организаций, лагерей отдыха, общежитий организаций технического и профессионального, послесреднего образования;

4) 25 часов для воспитателей специальных организаций образования и организаций образования для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Продолжительность рабочего времени работников организаций образования, для которых не установлена нормативная учебная нагрузка, устанавливается в соответствии с трудовым законодательством Республики Казахстан.

Согласно Постановления Правительства Республики Казахстан от 30 января 2008 года N 77 «Об утверждении Типовых штатов работников государственных организаций образования и перечня должностей педагогических работников и приравненных к ним лиц» должность относится к педагогическому штату, поскольку носит название педагог-психолог, а согласно Приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 29 января 2016 года № 123. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 24 февраля 2016 года № 13181 Об утверждении Реестра должностей гражданских служащих в сфере образования и науки, педагог-психолог относится к категории В3, тогда как педагоги относятся к категории В2.

Согласно Трудовому кодексу РК, любая трудовая деятельность регламентируется Кодексом. Деятельность педагогов дополнительно регулируется Законом «О государственных служащих», однако временные нагрузки и их распределения утверждаются внутренними правилами.

Согласно методическим рекомендациям:

1. Виды и время работ согласовываются с администрацией школы. Должность педагога-психолога относится к должности педагогических работников. Трудовой отпуск педагога-психолога составляет 56 календарных дней (Постановление Правительства РК от 03.09.1999г. № 1304 «Об утверждении Перечня должностей педагогических работников и приравненных к ним лиц»).

2. Общее количество рабочего времени педагога-психолога составляет 36 часов в неделю. Из них;

-18 часов предусмотрено для использования на непосредственную индивидуальную, групповую, профилактическую, коррекционную, развивающую, учебно-воспитательную, культурно-просветительную работу с обучающимися, экспертно-консультативную и профилактическую работу с родителями и педагогами.

-18 часов – на подготовку к индивидуальной и групповой работе с обучающимися, воспитанниками; обработку, анализ, обобщение полученных результатов, подготовку к экспертно-консультационной и профилактической работе с педагогами и родителями; заполнение аналитической и отчетной документации, на организационно-методическую работу, повышение квалификации, самообразование (Письмо Министра образования и науки РК от 30 ноября 2004г. за № 3518-2-12316/07-5-1 Профсоюзу работников образования и науки РК, выписка из журнала «Справочник руководителя образовательного учреждения» № 4, 2007 год, стр. 83) с учетом дополнительной нагрузки не должно превышать 40 часов в соответствии с нормами трудового законодательства.

3. Оптимальным согласно международной практике является количество 300-500 детей на штатную единицу. Должности педагогов-психологов устанавливаются на основе категории в каждой организации образования – не менее одного педагога-психолога на учреждение. В образовательных учреждениях, имеющих более 500 воспитанников (учащихся), количество ставок педагогов-психологов увеличивается. Количество ставок определяется в соответствии с Постановлением Правительства РК от 30.01.08 № 77 «Об утверждении Типовых штатов работников государственных организаций образования и перечня должностей педагогических работников и приравненных к ним лиц».

## VI О должностных обязанностях

Согласно Приказу Министра образования и науки Республики Казахстан от 13 июля 2009 года № 338. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 17 августа 2009 года № 5750 «Об утверждении Типовых квалификационных характеристик должностей педагогических работников и приравненных к ним лиц»

## РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Педагог-психолог*

Должностные обязанности: Осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического и социального благополучия обучающихся. Проводит психолого-педагогическую диагностику различного профиля и предназначения. В целях ориентации педагогического коллектива на решение проблем личностного и социального развития обучающихся проводит и анализирует психолого-педагогические заключения. С учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающегося участвует в планировании и разработке развивающих и коррекционных программ образовательной деятельности. Осуществляет психологическую поддержку обучающихся, способствует развитию у них готовности к ориентации в различных ситуациях жизненного и профессионального самоопределения. Осуществляет мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, принимает меры по оказанию психологической помощи (психокоррекционной, реабилитационной и консультативной). Консультирует педагогов по вопросам практического применения психологии, способствует повышению социально-психологической компетентности педагогов, родителей. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса. Выполняет требования техники безопасности и противопожарной защиты. Ведет отчетную документацию по установленной форме.

Должен знать: Конституцию Республики Казахстан, законы Республики Казахстан "Об образовании", "О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями", "О правах ребенка в Республике Казахстан", "О языках в Республике Казахстан" и другие нормативные правовые акты по вопросам образования; теорию педагогики, психологию, возрастную физиологию, гигиену, методы активного обучения, социально-психологического тренинга общения, учебные планы и программы; основные направления развития и достижения педагогической науки, основы экономики, законодательства о труде, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

## РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Социальный педагог*

Должностные обязанности. Изучает психолого-медико-педагогические особенности личности и ее микросреды, условия жизни, выявляет интересы и потребности, проблемы, конфликтные ситуации, отклонения в поведении обучающихся и воспитанников и своевременно оказывает им социальную помощь и поддержку. Определяет задачи, формы, методы социально-педагогической работы, способы решения личных и социальных проблем ребенка, принимает меры по социальной защите и социальной помощи в реализации прав и свобод личности обучающихся, воспитанников, детей. Выступает посредником между обучающимися, воспитанниками, детьми и учреждением, семьей, средой, специалистами различных социальных служб, ведомств и административных органов. Осуществляет комплекс мер по воспитанию, образованию, развитию и социальной защите обучающихся (воспитанников) в организациях образования и по месту жительства, обеспечивающих адаптацию личности к жизни в обществе. Координирует работу по патронату, обеспечению жильем, пособиями, пенсиями, имущественными и неимущественными правами детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями, детей-инвалидов, инвалидов с детства. Создает условия для развития талантов, умственных и физических способностей обучающихся (воспитанников) во внеурочное время. Владеет компьютерной грамотностью, информационно-коммуникационной компетентностью.

Способствует установлению гуманных, нравственно здоровых отношений в социальной среде. Обеспечивает связь между ребенком и государственными, общественными организациями и социальными службами. Взаимодействует с учителями, родителями и иными законными представителями. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса. Участвует в разработке, утверждении и реализации образовательных учебных программ в организации образования. Владеет компьютерной грамотностью, информационно-коммуникационной компетентностью.

Должен знать: Конституцию Республики Казахстан, Трудовой кодекс Республики Казахстан, Кодекс Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье», Законы Республики Казахстан «Об образовании», «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями», «О правах ребенка в Республике Казахстан», «О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан», «О специальных социальных услугах», О профилактике правонарушений среди несовершеннолетних и предупреждение детской безнадзорности и беспризорности», «О борьбе с коррупцией», «О языках в Республике Казахстан», и другие нормативные правовые акты по вопросам образования; основы социальной политики; общую и социальную педагогику; педагогическую, социальную, возрастную и детскую психологию; основы валеологии и социальной гигиены; социально-педагогические и диагностические методики; методику воспитательной работы, основные направления развития педагогической науки; анализ и программирование социально-педагогической работы; основы законодательства о труде; правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты; санитарные правила и нормы.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (к Психолого-педагогическому модулю курса).

### Субъективное восприятие мира как один из принципов Индивидуальной психологии А.Адлера. Основные понятия теории Адлера

Альфред Адлер (1870-1937) — австрийский психолог, психиатр и мыслитель.

Адлера часто представляют как ученика основателя психоанализа Зигмунда Фрейда, взбунтовавшегося в конце концов против своего учителя и начавшего создавать свои собственные концепции психологии и психотерапии. Однако внимательное знакомство с его жизнью и творчеством показывает, что на самом деле он был коллегой Фрейда, и ни в коем случае не следует воспринимать его как "неофрейдиста". В его ранних работах, где угадываются ростки будущих теорий, он весьма критично характеризует период сотрудничества с Фрейдом. Более того, Адлер никогда не учился под руководством Фрейда и никогда не подвергался психоанализу сам, что является необходимым условием для получения права стать практикующим психоаналитиком. Адлер и Фрейд не примирились после разрыва их отношений в 1911 году, и Фрейд оставался враждебно настроенным к Адлеру в течение всей жизни.

Согласно А. Адлеру, человек – это прежде всего сознательное существо, которое само себя определяет в жизни посредством свободы выбора, смысла жизни и стремления к самореализации. Главное препятствие на пути самореализации человека – базисное чувство неполноценности, в преодолении которого состоит личностное развитие. Таким образом, А. Адлер выступил как предтеча субъективного (феноменологического) подхода в психологии, введя значимость внутренних переменных и экзистенциальных ценностей. Концепция А. Адлера с ее принципами целостности, социальности, целевой ориентированности и гуманизма стала отправным пунктом **гуманистического направления в психологии** и оказала влияние на целое поколение психологов.

#### 1. Индивидуум как единое и самосогласующееся целое

Представление о том, что человек является единым и самосогласующимся организмом, составляет главную посылку адлеровской психологии. Адлер, как психолог, дал своей теории название "индивидуальная психология", поскольку в латыни "individuum" означает "неделимый" – то есть означает сущность, которую нельзя разделить. Адлер исходил из того, что ни одно проявление жизненной активности нельзя рассматривать в изоляции, а лишь только в соотношении с личностью в целом. Индивидуум представляет собой неделимое целое как в отношении взаимосвязи между мозгом и телом, так и в отношении психической жизни. По убеждению Адлера, главное требование к индивидуальной психологии состоит в том, чтобы доказать это единство в каждом индивидууме: в его мышлении, чувствах, действиях, так называемом сознании и бессознательном, в каждом проявлении личности. Структуру самосогласующейся и единой личности Адлер определял как стиль жизни. В этой концепции более, чем в какой-либо другой, выражена его попытка рассматривать человека как единое целое.

#### 2. Человеческая жизнь как активное стремление к совершенству

Рассмотрение человека как органичной целостности требует единого психодинамического принципа. Адлер вывел его из самой жизни, а именно из того обстоятельства, что жизнь невозможно представить себе без непрерывного движения в направлении роста и развития. Только в движении по направлению к личностно значимым целям индивидуум может быть воспринят как единое и самосогласующееся целое.

Утверждая, что человек стремится к совершенству, Адлер, как психолог, исходил из соображения, что люди не отталкиваются от внутренних или внешних причин, а скорее, тянутся вперед – они всегда находятся в движении к личностно значимым жизненным целям. Цели, которые люди ставят перед собой, а также индивидуальные пути их достижения дают

ключ к пониманию того, какое значение они придают своей жизни. По мнению Адлера, эти жизненные цели в значительной степени выбираются индивидуально, а следовательно, в постоянном стремлении к совершенству люди способны планировать свои действия и определять собственную судьбу. Достигая намеченных целей, они не только повышают самооценку, но также находят свое место в жизни.

### **3. Индивидуум как творческое и самоопределяющееся целое**

Признавая значение наследственности и окружающей среды в формировании личности, Адлер настаивал на том, что индивидуум – нечто большее, чем только продукт этих двух влияний. А именно, он считал, что люди обладают творческой силой, которая обеспечивает возможность распоряжаться своей жизнью, – свободная, осознанная активность является определяющей чертой человека. Эта творческая сила влияет на каждую грань человеческого опыта: восприятие, память, воображение, фантазию и мечты. Она делает каждого человека самоопределяющимся индивидуумом, архитектором своей собственной жизни.

### **4. Социальная принадлежность индивидуума**

Адлеровское целостное видение природы человека было всеобъемлющим. Он понимал человека не только как целостную систему взаимосвязей, взятую в отдельности, но также как интегральную составную часть больших систем – семьи, сообщества: "Индивидуальная психология рассматривает и исследует индивидуума включенным в общество. Мы отказываемся рассматривать и изучать человека изолированно от него". Ведущим в теории Адлера является положение, согласно которому все поведение человека происходит в социальном контексте, и суть человеческой природы можно постичь только через понимание социальных отношений. Более того, у каждого человека есть естественное чувство общности, или социальный интерес, – врожденное стремление вступать во взаимные социальные отношения сотрудничества. Таким образом, индивидуальная психология полагает необходимой гармонию объединения и сотрудничества между человеком и обществом, а конфликт между ними считает неестественным. Акцент на социальных детерминантах поведения настолько важен в концепции Адлера, что он приобрел репутацию первого социального психолога в современной теории психологии.

### **5. Индивидуальная субъективность**

Твердо придерживаясь феноменологической традиции, Адлер считал, что поведение всегда зависит от мнения людей о себе и об окружении, в которое они должны вписываться. Люди живут в ими же созданном мире, в соответствии с их собственной "схемой апперцепции". Далее Адлер доказывал, что люди мотивированы фиктивными целями – личными мнениями о настоящих и будущих событиях, регулирующими их поведение. Например, человек может в своей жизни руководствоваться кредо "честность – лучшая политика", или "каждый за себя", или уверенностью в том, что в загробной жизни добродетель будет вознаграждена, а порок наказан. Адлер, как психотерапевт, полагает, что люди ведут себя в соответствии с этими личными убеждениями, независимо от того, являются они объективно реальными или нет: "Ядовитая змея подползает к моей ноге или я только думаю, что она ядовитая – эффект будет один и тот же". В адлеровской схеме поведение четко отражает индивидуальное субъективное восприятие реальности.

**Стиль жизни** - это тот уникальный способ, который выбирает человек для реализации своих жизненных целей. Это интегрированный стиль приспособления к жизни и взаимодействия с ней.

Стиль жизни — это:

- 1) принятая человеком концепция жизни;
- 2) принятый им паттерн поведения.

Для жизненного стиля характерны:

- очень раннее формирование;
- устойчивость.

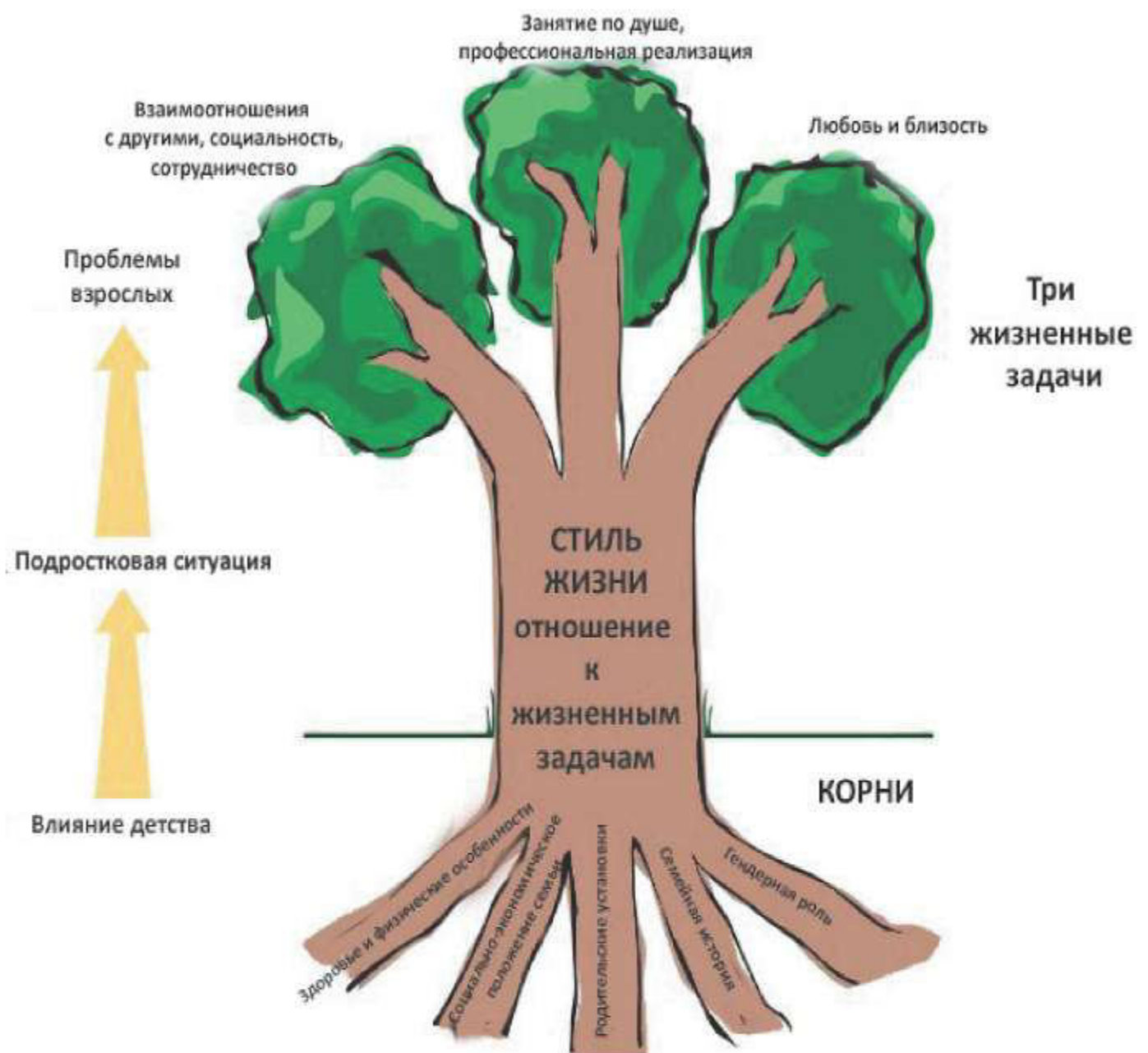
В рамках своего стиля жизни каждый человек создает субъективное представление о себе и мире, которое Адлер называл схемой апперцепции и которое детерминирует его поведение. Схема апперцепции, как правило, обладает способностью самоподтверждения, или самоусиления. Например, изначальное переживание человеком страха приведет его к тому, что окружающая ситуация, с которой он вступит в контакт, будет восприниматься им как еще более угрожающая.

Стиль жизни складывается надолго — на всю жизнь. Он воспроизводится в различных ситуациях и от повторения лишь становится прочнее.

Основным принципом **семейного воспитания**, по А. Адлеру, является взаимоуважение членов семьи. Самосознание ребенка он ставит в прямую зависимость от того, насколько его любят и уважают в семье.

По теории А.Адлера, семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения в семье являются первым фактором в развитии личности. Дети учатся нормам общежития в обществе и воспринимают культуру через своих родителей. Поэтому семья и есть та первичная группа, в которой ребенок формирует свои идеалы и цели своей личной системы ценностей, в которой он как человек учится жизни. Идеалом воспитанного человека по модели Адлера является самостоятельный, уверенный в себе человек с развитым чувством внутреннего самоконтроля. То есть смысл воспитания ребенка - это научить его ответственности и самоконтролю. Человек, который умеет принимать решения, брать за них на себя ответственность, который считается с людьми вокруг себя, чувствует себя достойным и значимым/равным членом общества. И при этом он уважает себя и других, находит свое место в обществе, умеет сотрудничать и работать на общие цели.

# РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ



	<b>НЕ ВЗЯЛ</b>	<b>НЕ ВЗЯЛ</b>
+		
-		

## Рекомендации по набору и проведению групп.

1. Важно донести до потенциальных участников группы информацию о ней. Дать название, которое бы отражало суть предстоящей групповой работы, кратко и содержательно описать цели и основные активности, обязательно указать место и время проведения, ФИО ведущего, а так же способы, используя которые можно записаться в группу. Это может быть объявление на информационной доске, информация через классных руководителей, учащихся-активистов, родительские и детские чаты в социальных сетях и мессенджерах.
2. Очень действенным способом набора групп является предварительное выступление с анонсом группы перед потенциальной аудиторией (на родительском собрании, классном часе). Можно провести небольшое упражнение, трениговую активность, медитацию для того, чтобы заинтересовать аудиторию.
3. При наборе важно опираться на поддержку тех лиц, которым аудитория доверяет, к чьему мнению и оценке прислушивается. А так же заручиться поддержкой администрации школы.
4. Необходимо, чтобы потенциальные участники понимали, что групповая работа будет конфиденциальной, и они смогут получить помощь и ответы на волнующие вопросы.
5. Важно собрать телефонные номера потенциальных и реальных участников и поддерживать с ними контакт на протяжении всего периода проведения работы.
6. Перед началом работы разработать «Правила группы», с которыми будут согласны все участники. Записать и вывесить на всеобщее обозрение. Это очень помогает организовать групповую динамику.
7. Не допускать пропусков более, чем одного занятия. По возможности не принимать новых участников, «закрывать» группу после первого занятия, так как участники, которые присоединяются с середины или много пропускают нарушают групповой процесс, что отражается на эффективности работы группы в целом. Об этих правилах потенциальные участники должны быть осведомлены с самого начала работы, чтобы иметь возможность сделать осознанный выбор. Эти пункты можно внести в «Правила работы группы».
8. При планировании занятий важно помнить, что в начале каждого занятия необходимо уделять время на разговор с группой, для выявления её настроения, состояния, запросов. Это время может быть посвящено рефлексии прошлого занятия и того, как оно было осмыслено участниками в перерыве.
9. В самый первый день необходимо организовать какую-либо активность, направленную на знакомство, а в середине курса –на командную работу, сплочение. Это необходимо, чтобы люди узнали друг друга поближе, начали открываться, ощутили безопасность и единение, которое им позволит в дальнейшем рассчитывать на поддержку.
10. В процессе проведения группы могут возникать конфликтные ситуации. От компетенций ведущего зависит, сможет ли он развернуть энергию конфликта в продуктивное русло и использовать для активизации работы.
11. Групповая динамика работы может предполагать эмоции участников группы. От стиля и навыков ведущего зависит, будет ли он работать с ними (и тогда группа пойдет в своей работе по терапевтическому принципу), или же предпочтет остаться в канве обучающе-информационного тренинга.
12. В конце каждого занятия необходимо уделить время завершению дня, ответу на оставшиеся непонятными вопросы, домашнему заданию, организационным моментам. В конце цикла занятий помимо стандартизированного анкетирования необходимо провести устный опрос, на котором участники смогут выразить свои чувства по поводу участия в работе группы, пожелания и предложения. Эта активность позволит циклу стать завершенным в восприятии участников.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3( к Содержательному модулю курса).

ФИО \_\_\_\_\_

№	ВОПРОС	
1	Каковы жизненные задачи по А.Адлеру?	
2	Опишите основные принципы воспитания теории Адлера.	
3	В чем, согласно Адлеру, состоит влияние семьи?	
4	Перечислите составляющие чувства принадлежности.	
5	Ошибочные пути к чувству принадлежности.	
6	Как определить, какой ошибочный путь к чувству принадлежности выбрал ребенок?	
7	Принципиальное различие поддержки, помощи и похвалы.	
8	Нежелательные методы воспитания.	
9	Что такое эмпатия? Как ее проявить?	
10	Допустимы ли наказания в процессе воспитания?	
11	Основные задачи подросткового возраста?	
12	Основные признаки подростковой депрессии.	

## Принципы воспитания. Чувство принадлежности.

Адлер известен как психолог, занимавшийся проблемами личности, одновременно ставший одним из основоположников работ по воспитанию родителей. Он разработал основные критерии воспитания родителей и семейной терапии, которыми специалисты пользуются и поныне. Основным принципом семейного воспитания, по А. Адлеру, является **взаимоуважение членов семьи**. Самосознание ребенка он ставит в прямую зависимость от того, насколько его любят и уважают в семье. Это направление воспитания родителей основывается на сознательном и целенаправленном поведении родителей.

Основными понятиями адлеровского воспитания родителей являются **равенство, сотрудничество и естественные результаты**. С ними связаны два центральных принципа воспитания: **отказ от борьбы за власть и учет потребностей ребенка**. Эта модель воспитания подчеркивает равенство между родителями и детьми как в области прав, так и в области ответственности, — равенство, но не тождественность. Здесь речь идет о том, что нужно научить родителей уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность детей с самого раннего возраста, и при этом подчеркивается, что дети не являются собственностью родителей.

По данной модели, помощь родителям должна носить скорее воспитательный, чем терапевтический характер. Родители ведут себя по отношению к детям неправильно потому, что не знают, как надо поступать в тех или иных случаях. Отсюда необходимость помочь родителям в осознании своих задач в семье, чтобы они в свою очередь смогли помочь детям адаптироваться в современном демократическом обществе.

Упрощенно две основные задачи адлеровской модели выглядят следующим образом:

- помочь родителям понять детей, войти в их образ мышления и научиться разбираться в мотивах и значении их поступков;
- помочь каждому из родителей развивать свои методы воспитания ребенка с целью дальнейшего его развития как личности.

Равенство в воспитании детей означает взаимоуважение в семье и неприятие разрешения конфликтов с позиции силы. Речь идет не о полной тождественности между родителями и детьми, а о признании индивидуальных различий и разных способностей, прав каждого на критику и уважение. Отказ от действий с позиции силы — это отказ от диктата по отношению к детям; руководить детьми нужно, стимулируя их на те или иные поступки. Уважать ребенка — значит верить в его способности, относиться к нему как к человеку, который имеет право на самостоятельные решения. Это не означает, конечно, что ребенку позволено все. Каждый член семьи играет свою роль, каждый имеет право пользоваться уважением именно в этой роли. Разум больше помогает в воспитании, чем сила. Родители должны избегать конфликтов с детьми и стремиться в отношениях с ними к роли советчика и руководителя. Только так можно достичь теплой, дружеской, основанной на взаимном уважении семейной атмосферы.

Сотрудничество — естественное следствие действия принципов равенства, свободы и ответственности. Это значит, что каждый член семьи действует со всеми во имя общего блага семьи. Так появляется чувство, что все в семье стремятся общими усилиями и без всякого принуждения добиваться поставленных целей. Однако здесь необходимы и определенные ограничения, определение обязанностей каждого, его ответственности. Безграничная свобода не есть демократия. В воспитании детей такая свобода превращает их в тиранов, а взрослых — в рабов, или наоборот. Ограничения в сотрудничестве создают у ребенка чувство безопасности и придают уверенность в правильности своих действий.

Поведение человека (в том числе и ребенка любого возраста) всегда имеет определенную цель, и чтобы понять человека и смысл его деятельности, необходимо знать преследуемые им цели. Кроме того, справедливо утверждение – как ребенок себя чувствует, так и ведёт.

**Одна из базовых потребностей человека – чувство принадлежности.**

Я любим,  
принять



Я нужен,  
полезен

Я могу,  
развиваюсь

**Ошибочные пути к чувству принадлежности.**

Плохое поведение ребенка может объясняться тем, что он пытается обратить на себя внимание, напугать, отомстить или показать собственное несовершенство. Плохое поведение ребенка — чаще всего попытка достичь чувства безопасности в семье и показатель того, что его чувство принадлежности не реализовано.

Цели, которые преследуют дети, когда ведут себя плохо.

- 1) Привлечение внимания;
- 2) Борьба за власть;
- 3) Мечь;
- 4) Отчаяние, беспомощность.



Понять, какой именно путь выбран ребенком можно, исходя из того чувства, которое он вызывает у родителя.

Если ребенок борется за внимание, то и дело досажая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает раздражение.

Если подоплека стойкого непослушания — противостояние воле родителя, то у последнего возникает гнев.

Если скрытая причина — месть, то ответное чувство у родителя — обида.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего неблагополучия родитель оказывается во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

### **Естественные и логические последствия.**

В воспитании нужно следовать внутренней логике взаимоотношений: родители должны позволить ребенку уже в раннем детстве прочувствовать последствия их действий и поведения, так ребенок поймет, как устроен мир. Используйте естественные последствия, а не контролируйте действия детей с позиции силы.

Естественные логические рассуждения — основной принцип адлеровской модели воспитания — позволяют ребенку на практике осознать свое поведение или прочувствовать на деле результат своих действий. Постоянное следование этому принципу намного уменьшает трения в семье и способствует развитию гармоничных отношений. Логика рассуждений приводит к тому, что ребенок быстро осознает недостатки собственного поведения.

По теории А. Адлера, родителям не следует наказывать детей, так как это порождает озлобленность, равную той, к которой приводит и метод принуждения и командования. Вместо наказаний необходимо использовать поддержку. Её важно отличать от помощи и похвалы. Поддержка — это выражение уверенности в ребенке, его способностях, возможностях. Помощь, это совместное действие, выполнение части обязанностей за ребенка, а похвала — это оценочное высказывание. Частое и слишком выраженное использование оценочных высказываний может привести к тому, что ребенок станет зависим от похвалы и произойдет сдвиг мотива на цель — он будет делать что-то не ради своих целей, достижения эффекта, а ради получения «поглаживания». Это прямой путь сделать ребенка зависимым, склонным поддаваться влиянию и манипуляциям.

Привлечение внимания	Естественные последствия
Борьба за власть	Похвала
Мечь	Поддержка
Отчаяние, беспомощность	Помощь

## Выходы из ошибочных способов поведения ребенка

Цель ребёнка и частная логика	Ошибочное поведение ребенка	Чувства взрослого	Реакция взрослого и ответное поведение ребёнка	Стратегия поведения взрослого в рамках демократического подхода
<p><b>Привлечение излишнего внимания</b> «я не останусь незамеченным, я требую особого внимания, вы должны всё время заниматься мной»</p>	<p>Ребёнок прерывает вас, чрезм. угодлив, чр.честолюб, хваст-во беспокойный, строит из себя клоуна, острит, «гиперактивен», постоянно задаёт вопросы, изображает трудности,</p>	<p>Сначала желание ответить ожиданиям ребёнка, затем усталость и раздражение</p>	<p>Разговоры, объяснения, уступки, обслуживание и жалобы: «этот ребёнок занимает всё моё время – днём и ночью» Отказ от выполнения помогает на короткое время</p>	<p>Игнорировать вызывающую внимание деятельность, дать внимание, когда ведёт себя хорошо. Дать ребёнку возможность сотрудничать, вносить свой вклад, при этом поддерживая его, чтобы он чувствовал себя хорошо</p>
<p><b>Привлечение жалости</b> «вы должны сочувствовать моим нуждам и проблемам, обслуживать и заботиться обо мне»</p>	<p>Ребёнок часто плачет, тревожен беспокойен. Жалуется и обвиняет других в том, что ему докучают. Его ожидания и требования чрезмерны. Робок, неловок, ленив, застенчив, зависим.</p>	<p>Сначала сочувствие и стремление прийти на помощь, затем чувство угнетённости и раздражения</p>	<p>родитель сочувствует, помогает, обслуживает -ребёнок беспомощен. Когда родитель начинает критиковать - слёзы и жалобы усиливаются.</p>	<p>После проявления эмпатии («я сожалею, что ты неважно себя чувствуешь») постепенно перейти к вопросам, что мог бы сделать сам ребёнок, чтоб преодолеть его трудность или не допустить ее. Поддерживать самостоятельность</p>
<p><b>Борьба за власть</b> «ты не босс надо мной. Я одерживаю над тобой победу, ты сделаешь так как я хочу»</p>	<p>Ребёнок агрессивен, бунтует, спорит, дерзит, отказывается делать работу по дому, непослушен, приказывает, кричит, когда что-то происходит не по его, вспыльч, упрям, забывчив, склонность к безделью.</p>	<p>Чувство гнева и злости, когда вы чувствуете, что вашему авторитету брошен вызов. Затем ощущение поражения и бессилия.</p>	<p>Попытка родителя отстоять свой авторитет усиливает нежелательное поведение. Поражение родителя в борьбе означает «победу» ребёнка, что вредно в первую очередь ему самому.</p>	<p>Воздерживаться от борьбы за власть, удалиться из зоны конфликта, не вступать в переговоры в момент конфликта, положиться на естественные и логичные результаты, быть последовательным, настойчиво вежливыми и поддерживающим. Мы выбираем как себя вести, также как и ребёнок!</p>
<p><b>Месть</b> «люди делают мне больно, но я покажу им, что могу отомстить за себя и сделать им не менее больно»</p>	<p>Ребёнок агрессивен, жесток, нападает и намеренно приносит вред и боль, разрушительен. Иногда ложь и воровство. Угрюмое сопротивление, сильнейшая пассивность.</p>	<p>Чувство поражения, боли и недоумения: «почему он делает мне это?!». Желание отомстить.</p>	<p>В ответ нападает на ребёнка с целью «сломать» его, тем самым приносит ему дополнительную боль Ребёнок угрожает, оскорбляет. Побег</p>	<p>Не принимать поведение ребёнка, как нападение, не обижаться, не наказывать. Демонстрировать любовь при каждой возможности, когда ребёнок тихий и спокойный. Поддерживать положительное, даже если его совсем мало.</p>
<p><b>Отчаяние</b> «Я не способен, у меня нет ни одного шанса справиться, так оставьте меня в покое»</p>	<p>Ребёнок уединяется, ничего не делает, тихо сидит и не сотрудничает, делает вид, что не понимает и не умеет. Доволен, когда о нем забывают и ничего не ждут от него. Тупость, вялость</p>	<p>Чувство беспомощности, потерянности, обескураженности, отчаяния</p>	<p>Оставляет ребёнка в покое: «я не знаю, что делать с этим ребёнком» - ребёнок уходит в себя.</p>	<p>Дать лёгкую забаву, с которой невозм. не справиться. Постоянно поддержать и ободрить ребёнка, особенно в случае неудач и ошибок, не отчаиваться самому. Не сравнивать с друг. детьми. Делиться с ребёнком, давать ему ощущение ценности и значимости, что он нужен и любим.</p>
<p><b>Удовольствия</b> «я не могу выделиться в полезных и положительных делах, надо хотя бы получать удовольствие от жизни»</p>	<p>Не сотрудничает, не готов стараться и напрягаться в областях, где требуется работа и результат, превращая жизнь в непрекращающийся отдых и развлечения.</p>	<p>Злость, ощущение, что его используют.</p>	<p>Многословные объяснения и разговоры с чтением морали. Применение дисциплинарных мер и... поражение</p>	<p>Дать ребёнку почувствовать естественные и логичные результаты его поведения. Поддержать его в сотрудничестве. Помочь ему найти удовлетворение в делах, приносящих пользу другим.</p>

## Атмосфера в семье, способы воспитания и их влияние на поведение ребёнка

Атмосфера в семье	Способы воспитания	Логика родителей	Восприятие ребёнком себя и мира	Качества, которые развиваются	Поведение ребёнка
Балование непоследовательность недостаток границ	Баловать	Чтобы был счастлив Дать то, чего не было у меня Доказать, что мы хорошие родители Компенсировать занятость (из жалости к ребёнку)	Я самый важный, я – центр, положено мне, мне можно, нет законов, реальность должна приспособиться ко мне	Несчастный – не ценит то, что есть. Отторгнутый, когда не получает. Злой, когда нет того, что хочет. Нет собственной значимости – зависимость от других.	Ноет, выпрашивает, Много плачет, не может потерпеть и отложить выполнение желаний Требует всё больше и больше
Вопнение Подозрительность Пессимизм	Излишнее покровительство	Страх, что что-то случится Мир жестокий надо защитить ребёнка Предотвратить разочарование от мира Жалость к ребёнку	Мир опасен, я слабый, я не могу, поэтому ищу защиты у других Или, наоборот, я докажу, что могу – поиск опасностей	Беспомощность Слабость Нет уверенности в себе Мнительность, обидчивость, тревожность	Просит помощи. Не берёт ответственности, грустный, <u>боязливый, болезненный</u> Или излишняя деятельность Постоянное делание, чтобы доказать, что могу. Рискует.
Напряжение контроль авторитарность	Давление и жёсткость	Достижения и результаты только путём давления. Давление и контроль над ребёнком и над ситуацией	Весь мир – сплошное напряжение и давление Я в постоянном стрессе от того, что стараюсь всё выполнить или бунт	Тревога Напряжение Отчаяние, бессилие, неуверен. Разочарование от себя Зависимость или уход	Воюет и напрягается, спорит Отказывается, игнорирует
Конкуренция Высокие стандарты перфекционизм	Высокие ожидания	Жизнь – это сплошная конкуренция Ребёнок должен быть успешным, чтобы реализовать то, что родители не смогли Нет ожиданий - нет достижений Использование манипуляций	Жизнь – это забег на дистанцию, или всё или ничего Я чего-то стою, только если отвечаю ожиданиям	Постоянная тревога преуспею или нет Напряжение и давление Зависимость от родителей (разрешат – не разрешат) Зависимость самооценки от успеха Страх перед состязанием и неудачей (иногда перед успехом)	Постоянное старание и измерение результатов <u>Манипуляция, обман во имя результата, успех любой ценой.</u> Отказывается от действия из страха перед неудачей
Неприятие Пренебрежение Превосходство	Критика и осуждение	Я знаю что хорошо, что плохо. Дети не знают, моя задача научить, привить ценности. Способ – указывать ошибки	Жизнь – это здание суда Поступки- хорошие или плохие (чёрное – белое). Я или судья или подсудимый.	Нет покоя. Ожидание неприятностей. Горечь, злость. Низкая самооценка, ощущение ненужности. Превосходство, когда я судья	Критицизм и осуждение <u>Закрывтость и регрессия</u> Отказ от деятельности
Демократия	Поддержка, ободрение, принятие, доверие.	Все люди равны, включая детей Можно доверять и полагаться на других. Вера в силы ребёнка.	Мир надёжен, открыт и приятен. В нём есть место для всех и для каждого.	Уверен в себе, в людях и в жизни. Терпение и терпимость к другим.	Попытки, действие, смелость в преодолении, вклад в общее дело.

## Связь методов воспитания в семье с опасностью употребления наркотиков.

Как известно, существуют три основные причины употребления наркотиков:

**Генетическая** – случаи зависимостей в семье (родители, бабушки, дедушки и т.д.), гиперактивность, дефицит внимания.

**Социальная** – окружение: друзья в школе, районе, дворе, тяжёлое материальное положение.

**Психологическая** – низкая самооценка, неуверенность в себе, низкий уровень самостоятельности и ответственности за свои действия, не способность предвидеть ситуацию, планировать деятельность, низкая способность к преодолению стресса, невозможность отодвигать получение удовольствий, отсутствие границ, неспособность воспринимать критику, эмоциональная неустойчивость.

Интересно, могут ли родители повлиять на формирование характера ребёнка так, чтобы он был устойчив к соблазнам, предлагаемым жизнью? Если да, то как?

Рассмотрим самые распространённые методы воспитания и их влияние на формирование личности ребёнка.

Метод воспитания	Действия родителя	Чувства и поведение ребёнка
Авторитарное подавление	Недовольство, замечания, критика, наказания в стремлении добиться желаемого поведения, контроль над ребёнком и ситуацией	- Снижение самооценки, попытки угодить, реабилитироваться, тревога, страхи, <u>напряжение, зависимость от взрослых.</u> - <u>Скрытность, обман, манипуляция.</u> - Сопротивление, сам критикует, дух противоречия, борьба сил, месть, меня унижают, и я унижаю, снижение ответственности за свои действия. В поиске свободы уход от контроля.
Высокие ожидания, Сравнение и конкуренция, перфекционизм	«Кнут и пряник» - похвала и критика (наказание), сравнение детей между собой, провокации к соревнованию. Разочарование в способностях ребёнка или превозношение. Из позиции, что жизнь – это сплошная конкуренция. Р-к д.б. успешным, чтобы реализовать то, что не смогли родители.	- Активный - Стремление победить любой ценой, оправдать ожидания. Восприятие жизни как стадиона с постоянными соревнованиями, где ты победитель или проигравший. Зависимость от оценки окружающих. Неуверенность в себе. - Победитель часто одинок и не принимаем сверстниками, поэтому из желания быть принятым уязвимость к групповому давлению. - Пассивный - Страх сделать ошибку, из-за этого иногда полный отказ от деятельности, за чем следует порицание и/или наказание – замкнутый круг, низкая с/о, отчаяние. <u>Отсутствие самостоятельности и ответственности.</u>
Гиперопека	Излишняя тревога, забота, неверие в силы ребёнка, чувство жалости, желание защитить от мира из собственного страха перед жизнью.	- Не верит в свои силы, тревожность, снижение с/о, послушен, зависим от взрослых, беспомощность, обидчивость. - Попытка доказать, что способен, что могу, поиск рискованных ситуаций. Борьба сил с ограничивающими его родителями. <u>Уход от контроля.</u>
Эмоциональное отвержение	Пренебрежение потребностями и чувствами ребёнка из позиции, что у меня своих проблем хватает, и р-к должен это понимать. Неспособность любить, наркомания или алкоголизм родителей. Моральное, физическое сексуальное насилие.	- Низкая уверенность в себе, низкая с/о, ощущение ненужности, отсутствия любви, низкое чувство принадлежности, злость, непонимание себя. Как следствие, закрытость, регрессия, отказ от деятельности, поиск значимой группы, <u>асоциальное поведение.</u> - Психологическая травма и как результат ощущение небезопасности, непредсказуемости мира. Наркотики и алкоголь как способ обезболивания.
Балование	Недостаток границ, всё позволено, обслуживание р-ка, выполнение любых желаний и прихотей из позиции, чтобы был счастлив, дать то, чего не было у меня, компенсировать занятость, доказать, что мы хорошие родители.	«Несчастный» – не ценит то, что есть. Отвергнутый, когда не получает. Злой, когда нет того, что хочет. Тяжело воспринимает любую трудность. Нет собственной значимости, зависимость от других. Не может отложить выполнение желаний. Любым путём ищет наслаждений. Требуется всё больше и больше. Эмоциональная неустойчивость. Во взрослой жизни часты депрессии от неудовлетворённости. И несправедливости жизни.

Демократия, безусловная любовь, принятие ребенка таким, какой он есть, эмпатия, доверие, уважение, признание личности ребенка, сотрудничество, поддержка и ободрение, вера в силы ребёнка – всё это даёт ему ощущение надёжности мира, уверенности в себе, в людях и в жизни, понимание себя и окружающих, способность любить людей; воспитывает в нём самостоятельность и ответственность, способность преодолевать неприятности и не отчаиваться при неудачах, смелость двигаться дальше.

## **Демонстрация силы**

Родитель, находящийся в противостоянии сил с ребёнком, думает так:

«очень важно, чтобы ребёнок был послушным и делал то, что ему сказано, моя роль – сделать так, чтобы он делал то, что я говорю».

## **Способ выхода из противостояния сил**

1. Изменить восприятие «интерпретация – чувство» относительно родительской роли и поведения ребёнка, сказать себе: «ребёнок не делает это мне или против меня». Ребёнок ошибочно думает: «я чувствую собственную ценность только когда я босс»
2. Не воевать: сделать паузу – не акцентироваться на нежелательном поведении
  - Акцентироваться и показывать ребёнку его сильные стороны, когда он делает что-то полезное и нужное
  - Не разговаривать с ребёнком в приказном тоне
  - Делиться, советовать и просить помощи.
  - Дать ребёнку выбор из нескольких альтернатив
  - Выражать любовь словесно: «я твоя мама и люблю тебя» без связи с определённой деятельностью
  - По другому назвать отрицательное качество ребёнка: вместо упрямый – постоянный, умеет стоять на своём.
  - Использовать принципы поддержки
3. Не мстить
  - объяснить важность той ценности, которую нарушил ребёнок (вместо того, чтобы насаждать её)
  - родитель решает, что он делает, не диктуя, что должен делать ребёнок.
  - сказать заранее о намерениях и объяснить что он, родитель, сделает для их выполнения
  - действовать последовательно и настойчиво, но вежливо
  - уважать выбор ребёнка
  - не вмешиваться в результаты (не злиться и не говорить: «говорила я тебе!... роли)
  - не читать мораль.

## РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Как не надо слушать, если Вы хотите, чтобы ребёнок открывался Вам.

- Вместо выслушивания расскажите что-нибудь интересное, более важное для вас.
- Слушать, поторапливая («а что было дальше», «ну-ну, что потом-то») перебивая, вставляя не относящиеся к делу вопросы.
- Слушать, оставаясь безучастным, отвлекаясь на разглядывание окружающих (людей, предметов), не глядя в глаза.
- Слушать, высказывая *недоверие* («такого не могло быть!», «никогда не слышала об этом», «это очень сомнительно... то, что ты говоришь» и т.п) – затеять спор, осуждая ребёнка
- Слушать, постоянно жалея собеседника («вот тебе не повезло!», «бедненький...!»)
- Слушать ребёнка, давая советы, комментировать его рассказ («а, вот я бы на твоём \его\ её месте...»)
- Слушать, отвернувшись спиной, стоя
- После рассказа ребёнка начать философствовать
- После рассказа ребёнка встать на сторону его противника по ситуации
- Выслушав рассказ о неудаче, вспомнить другие неудачи ребёнка и соединив всё спрогнозировать его будущее

## РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Как не надо говорить, если вы хотите, чтобы дети Вас слушали:

- Обвинять (ты опять сделал это плохо...!)
- Приклеивать ярлыки (лентяй, капуша, торопыга...)
- Угрожать (ещё раз это сделаешь, я тебя накажу...!)
- Читать нотации - длинные речи монотонным голосом,
- Командовать (быстро пойд и сделай это...!)
- Предупреждать что случится, если он...
- Взывать к чувству вины (ты меня в могилу сведёшь, от твоего поведения у меня будет инфаркт)
- Сравнить с другими детьми, с собой в его годы...
- Сарказм – иронизировать на его счёт
- Пророчествовать (будешь так себя вести, никогда не добьёшься)

Всё вышеперечисленное снижает ощущение любви, принятия, самооценку ребёнка, заставляет его сомневаться в своих силах, снижает чувство принадлежности между вами – ухудшает отношения. А значит, в целях самозащиты ребёнок будет спорить, сопротивляться, грубить – в лучшем случае; подчиняться, пытаться угодить вам из чувства страха и вины перед вами – в худшем случае; манипулировать, скрывать, обманывать, чтобы сохранить свою свободу и независимость с одной стороны и не связываться с вашим гневом, с другой – промежуточный вариант.

### Альтернативы:

1. Описать ситуацию – «Влажное полотенце лежит на кровати»
2. Дать информацию – «Полотенце намочит мою кровать»
3. Говорить о своих чувствах – «Мне будет неприятно спать на мокром».
4. Предложить сделать вместе – «Давай, ты повесишь полотенце, а тебе сделаю вкусный чай?»
5. Писать записки – «Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы могло высохнуть»
6. Говорить от имени предметов и игрушек – см. выше
7. Делиться, советовать, просить о помощи – «Слушай, я совсем не успеваю... Помоги мне пожалуйста и повесь полотенце на место»
8. Быть благодарным – «Спасибо большое, что ты повесил полотенце».

### Мы ответственны за то, что и как мы говорим!

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
  2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.
  3. Меня очень утомляет громкая музыка.
- Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями».

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у тебя за вид!
2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!
3. Ты не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе . Их можно назвать « Ты - сообщениями ».

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они не были.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.



## Эмпатичное слушание.

Эмпатично слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

В-третьих, очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Эффекты эмпатичного слушания:

Первое: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.

Второе изменение касается самих родителей. Они чувствуют, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства.

Важно помнить, что ЭМПАТИЯ – это не эмоциональное включение в ситуацию, и не логический анализ ситуации. Это умение быть с человеком в его переживании, помочь в осознании этого переживания и полном его прочувствовании, проживании. Это умение стать активным зеркалом, которое не дает советов, оценок происходящему, а просто помогает другому человеку быть самим собой. Конечная цель эмпатии: быть вместе. Понять и отразить **содержание** рассказа, **эмоции** говорящего и его **потребности**, помочь ему их выразить.

## Подростковый возраст.

Почему у подростков возникают депрессия или анорексия, признаки сексуальной ненормальности или насилия? Почему подросток лежит всё время, и его ничего не радует? Почему в семье, где ребёнку исполняется 11–12 лет, начинают происходить невероятные конфликты по поводу учёбы, краж, безделья, беспорядка... И этот ад для родителей продолжается несколько лет? Ребёнка подменили? Вовсе нет. Ваш ребёнок ступил на дорогу взросления, которая, как ни странно, начинается с возврата в детство.

Подростковый возраст — это фаза развития человека, в которой происходит трансформация личности на телесном и психическом уровнях. Это период перехода между детством и взрослостью считается нормальной кризисной ситуацией.

Подросток должен пройти несколько периодов переходного возраста и решить всего лишь 4 задачи:

Отделение от родителей (сепарация) (Я) – (10–12 лет).

Индивидуация (Кто я? Какой я?) – (12–14 лет).

Образование новых связей (За кого я? Кто за меня?) – (14–17 лет).

Интеграция новой целостности себя, выбор жизненного пути (С кем я? Кто со мной? Какова моя роль?) – (17–21 год).

Что происходит в раннем подростковом возрасте (10–11 лет)? Здесь две главные вещи: это тело и родители. В этот период подросток сталкивается с первыми проблемами: изменение скорости мышления, изменение почерка в худшую сторону, появление запаха от тела. Каждое утро нужно привыкать к "новым" габаритам тела и отражению лица в зеркале, к пальцам, к координации движений, к скорости мышления (которая почему-то начинает падать), а влечения и желания нарастают. Все эти изменения раздражают, пугают, а затем просто злят ребёнка. Подросток вынужден ежедневно учиться почувствовать границы своего тела, принимать "новое" тело и верить, что этот образ сегодня примут другие, что сегодня не скажут "Ты неуклюжий", "У тебя что руки-крюки?", "Ты что тупишь?", "Ты безобразно стал писать", "Ты что так воняешь?"... , что его поддержат и поймут.

Принятие образа тела долгий и очень сложный процесс. Он длится от 11 до 21 года и течёт у каждого подростка индивидуально. Одновременно с телесными изменениями начинается изменение отношений с окружающими и, прежде всего, страдают родители. Подросток буквально атакует родителей, сталкивает их с пьедестала. Родители перестают быть важными фигурами в жизни подростка. Как подростку можно психически отделиться от родителей? Инструментов для выбора у подростка немного. Самый привычный — агрессия.

Агрессия сразу даёт расстояние между людьми. Агрессия — лучший способ отделения от родителей. Есть разнообразные способы использовать агрессию: непослушание, восстание, бойкот, противоправное поведение, проверка родителей "на вшивость", атака на требования, манипуляции, откровенное обесценивание, символическое "убийство" родителя (удаление из друзей в социальной сети, удаление из списка контактов телефона, сброс звонка и пр.).

При этом физически подросток ещё зависим от родителя, он не готов в полной самостоятельности. Поэтому агрессия периодически сменяется другим видом поведения — регрессия. Регрессия — это возврат к раннему возрасту (обычно период от рождения до 5–6 лет), где с ребёнком происходили хорошие события или была психотравма (к точкам фиксации). И тогда подросток вдруг становится беспомощным, чувствует себя одиноким, одолеваемый различными страхами и тревогами, горящий по потере чего-либо и пр.. В такие моменты агрессия к родителям проявится также, как это делает ребёнок 2–5 лет.

Так, чередуется у подростка, то агрессия, то регрессия. Родители на это поведение подростка чаще отвечают раздражением, страхами и тревогами.

Не забывайте, что сепарация – это нормально для подростка. Его задача в данном периоде — психически отделиться от родительских фигур, выделить своё "Я". Если сепарации не происходит, то подросток задержится на данной стадии, так и не научившись говорить "Я", "Я решил", "Я хочу", постоянно звонит родителям, живёт с родителями до преклонных лет, ничего не может самостоятельно решить и стыдится своего отделения от родителей. Если процесс отделения прошёл благополучно, то начинается процесс индивидуации (12–14 лет). Подросток теряет образ прежнего себя. Первым показателем этой стадии является потеря чувства времени.

Важная задача этого периода заключается в том, чтобы создать новую концепцию самого себя. Как писала Франсуаза Дольто "...ребёнок умирает, чтобы вновь родиться взрослым". Изменения рождают в психике горевание по потере стабильного образа себя, горевание по окончанию детства. Французский психоаналитик М. Лауфер определяет это период, как период горевания о себе, о детстве. Здесь регрессия (как психическая защита) возникает чаще. В этот период активируются все психологические непроработанные травмы периода от 20-ой недели беременности до 6-летнего возраста. Эти травмы мешают подростку развиваться, учиться, налаживать отношения с собой и окружающими. В этот период подростку свойственно обращаться к фильмам ужасов, черепам, чёрным силуэтам людей и т.д. Подросток может буквально лежать, отвернувшись к стенке или слушать безумно громкую музыку, прыгать с крыш гаражей, цепляться за трамваи во время движения...как будто подросток хочет заглушить в себе ту боль души, которая у него есть, и о которой ему не с кем поговорить. Во многих семьях обычно не принято проявлять эмоции, плакать, говорить о том, что на душе в силу неумения контейнировать родителями деструктивное и очень страшное. Ад в психике подростка очень перекликается с непроработанными подростковыми переживаниями у самих родителей. Столкнуться со своим внутренним миром родителю очень страшно, ведь там столько боли и своих травм, которые активирует подросток.

И здесь важно не просмотреть подростковую депрессию, особенность которой заключается в том, что подросток может смеяться, радоваться, очень бурно и активно чем-то заниматься. И как будто на ровном месте вдруг возникает суицид.

Нейрологические исследования доказали, что во время раннего и среднего периода подросткового возраста каждую секунду теряются примерно 30 тысяч синапсов головного мозга и образуются новые. Этим исследователи объясняют рассеянность, снижение концентрации внимания, нарушение памяти, сонливость, нежелание что-либо делать. Кроме того, головной мозг начинает вырабатывать гормоны. Но так как эта система ещё только включается, то не нужно ждать, что гормональная система работает как часы и выброс гормонов в кровь точна как у взрослого человека. Это постоянно меняющиеся показатели, которые подросток ощущает буквально всем телом. Это состояние постоянной дезориентированности. Также начинается выработка окситоцина. Для всего живого на Земле — это базовый гормон любви. Соответственно, активируется страх потери любви, страх потери объекта. Корни этих страхов лежат далеко в раннем детстве. И если есть ранняя психотравма, то сила страхов у подростка в разы выше.

Представьте себе ваш дом, в который пришли строители и ежечасно кардинально полностью его меняют. Как бы вы себя чувствовали? Нет никакой стабильности, постоянно что-то меняется, атакуют желания и влечения, и это вызывает уже неподдельный страх за свои границы — страх исчезновения, страх смерти. Чтобы чувствовать себя живым, подросток станет экспериментировать с порезами себя. Увидеть текущую кровь — показатель "Я живой". Чтобы чувствовать себя живым, подросток может всячески будоражить весь дом, если родители без эмоциональны, холодны, предсказуемы, на лицах родителей нет мимики, а в семье нет событий.

Будоражит школу, создавая события. События для подростка — показатель жизни. В этот период подросток может много часов проводить за компьютером. Это заменитель событий, который приносит радость, удовольствие победы, пусть и виртуальной.

Именно в период 12–14 лет "Я" подростка становится уязвимым и хрупким. Подросток начинает искать своё отражение не в глазах мамы и папы, а в глазах своих сверстников, внешнего окружения. Он ищет на вопрос "Кто Я?". Ответ: "Я парень", "Я девушка". Идёт принятие своей гендерной роли. У мальчиков и девочек это происходит по-разному. Девушка должна принять свою женственность, юноша свою мужественность. И этот процесс зависит от многих аспектов: наличие насилия со стороны мамы и папы, конкуренция с родителями, принятие ребёнка сыном или дочерью и многое другое. Подросток, который испытывает сильное чувство ярости, отрицания, рвёт отношения с друзьями, употребляет алкоголь, находится в очень опасном состоянии. Но, в то же время, эта опасность, негативизация, даёт ему хотя бы такую, деструктивную возможность почувствовать свою автономию, что он отличается от других, и в какой-то степени, научается чувствовать себя.

Вопрос "Какой Я?" очень важен для подростка в этот период 12–14 лет. Нет ещё образа себя и единственный их выбор — подстроиться. На это уходит очень много психических сил и не приносит удовольствия. Быть хорошим для всех. Возможно ли? И здесь подросток сталкивается с проблемой — роли. Подросток имеет в своём арсенале не очень много ролей, поэтому для него "театральным костюмом" выступает роль значимого объекта (актёра, спортсмена, героя боевика). Те, кто не прошёл эту стадию развития, во взрослом возрасте играют роли, страдают от "Я живу не свою жизнь", попадают в сценарии "Не будь собой", "Не будь близким", "Радуй других" и пр.

Расстройство поведения нередко служит способом защиты от аффективной зависимости, особенно когда зависимость воспринимается подростком как угроза его идентичности. Проблема не в плохом поведении, а проблема в тех тревогах и конфликтах, которые заставляют подростка так себя вести.

Прошедшие две первые стадии переходят на новый уровень — образование новых связей (14–17 лет). Здесь можно говорить о предпочтениях у подростков к той или иной деятельности, еде, людей. Парень уже практически определяется, какой тип девушек ему нравится, что радует, а что огорчает. В этот период подростки испытывают огромную потребность в обладании другим. Иметь друга целиком и полностью для себя. Если это девушка для юноши, то она единственная, на всю жизнь. Разрыв в отношениях воспринимается как полный крах, бессмысленность жизни и её конец. Чтобы сохранить связи подросток также прибегает к своему раннему опыту с мамой. Регрессия в ранний возраст активизирует то же поведение, которое испытывает ребёнок от 1,5 до 3 лет, цепляясь за маму. Переживая страх расставания, подросток в этом периоде может буквально заваливать стол всем подряд: фантики, грязная посуда, игрушки, поломанные авторучки, старые тетради, а также в бельевом шкафу наблюдаются свалки вещей, грязное лежит вперемешку с чистым. Для внимательного родителя — это "речь" подростка о его переживаниях. И если научиться расшифровывать этот язык, то можно бережно обсуждать с подростком о том, что он переживает в данный момент. В этот период у подростка продолжают меняться тело, убеждения, эмоции, привязанности. "Я" подростка откликается на принадлежность к какой-то группе сверстников. Игра "Кто круче" иногда принимает самые разные формы. Задержавшиеся на этой стадии — это взрослые, которые соревнуются — у кого круче машина; у кого красивее женщина; "А наша команда круче вашей"; это ревнивцы и ревнивицы, боящиеся потерять свою пару; это манипуляторы, о которых описано в "Игры, в которые играют люди" у Э.Берна.

И, наконец, финишный период 17–21 года — интеграция нового образа себя, образование новой целостности. Обычно, в этот период гормональная система работает чётче,

"дозировка" гормонов почти не подводит. В этот период происходит переоценка всех ценностей, создание самооценности в собственных глазах.

Это уже не ребёнок. Только кризисные ситуации могут вывести подростка из равновесия, дать регрессию. Тело меняется уже не так стремительно и его уже можно моделировать с помощью физических нагрузок. В этот период отмечаются пищевые нарушения. Проблема анорексии и булимии является в основном женской. Есть редкие случаи проявления и у юношей, и это более тяжёлые случаи.

И на данном этапе могут возникать страхи за будущее. Если 4–5 летний ребёнок играл "в маму" или "в папу", то сейчас это уже не игра, а реальность. В этот период подросток должен не только приручить, принять в себя женственность или мужественность, кроме того, подросток должен принять идею о том, что через какое-то время он станет родителем, должен представить себя в качестве родителя. И в этом случае подросток переживает настоящие эдиповы испытания. В нём идёт борьба "Я ребёнок" и "Я родитель". В период интеграции подросток выбирает свой жизненный путь, будущую деятельность. В этот период важно "воскресить" ранние мечты и понять, цель ли это для достижения. В этот период подростку стыдно принимать похвалу родителей в виде "молодец", т.к. он уже не ребёнок. Возникает конфликт между приближением и отдалением. С одной стороны, подросток желает быть свободным, с другой, он желает, чтобы его контролировали и участвовали в его жизни. На этой стадии закрепляются предпочтения в отношениях, в еде, в стиле одеваться, занятиях и пр.

Задержавшиеся на данной стадии взрослые задаются вопросом о достижении цели, незнание чего же всё-таки хочется. Это "взрослые дети", которые конкурируют со своими детьми в семье, воспринимают свою жену как свою маму или мужа как папу. Это взрослые, которые увлечены развлечениями. Они чаще не чувствительны к потребностям своих детей, раздражаются при установке правил и границ. Это и категория инфантильных личностей.

Быть родителем подростка очень нелёгкая задача. Дональд Винникотт писал "Задача родителей подростка — выжить". Очень трудно отдавать контроль над телом, эмоциями и деятельностью ребёнка самому ребёнку. Трудно перестать быть кому-то начальником. Родитель чувствует беспомощность, плохость, растерянность, злость, унижение... Каково чувствовать всё это? Это очень трудно вынести. Родитель тоже нуждается в психологической помощи, в контейнировании своих чувств кем-то третьим.

Особенность подросткового возраста в том, что бессознательно подросток активирует все психические травмы у родителя, даже не осознаваемые или принимаемые до этого как незначительные события. Подросток проецирует во вне не эмоции, а большие фрагменты своей личности. И если родитель с непроработанными своими травмами, то он не может выдержать чувства подростка, контейнировать их и дать возможность подростку идти по стадиям развития.

Важно помнить, что ключ ко многим проблемам подросткового возраста в том, что за второе десятилетие жизни (от 11 до 21 года) индивид повторяет и расширяет те ощущения, те конфликты, которые были в первые пять лет жизни. Регресс на ранний детский возраст, даже на этап младенчества, даёт возможность человеку заново проработать то, что не было проработано в детском возрасте и это способствует развитию Эго.

Лучшее, что можно предложить «трудному» подростку и его семье - психотерапия и комплексная работа в рамках институциональной помощи, включающую работу специалистов: психотерапевта, психолога, социального работника.

Статья Ковалевой Натальи Владимировны, психотерапевта, члена ЕСРР - the European Confederation of Psychoanalytical Psychotherapia (Вена, Австрия), члена правления Русского психоаналитического Общества детских и подростковых глубинных психотерапевтов (Москва, Россия)

## Подростковая депрессия.

Если вам кажется, что никакого подросткового кризиса у вашего ребенка нет, он чинно сидит за уроками, ни с кем не встречается, не болтает по телефону, не проводит время в социальных сетях и послушно делает все, что вы скажете, то не торопитесь радоваться. Возможно, ваш ребенок не вошел в подростковый кризис, что является отставанием в его психологическом развитии. Но возможно у него депрессия. Впрочем, иногда подростковая депрессия может быть естественным сопровождением подросткового кризиса. Когда подростковый кризис протекает не бурно, а депрессивно?

### Так бывает:

- если в вашей семье нельзя проявлять агрессию, в том числе протестную. Но агрессия, чаще всего, все равно есть, просто она в этом случае переходит в пассивные формы, в том числе в пассивно-депрессивные;
- если по каким-то причинам ребенок не может отпустить, попрощаться. Ведь в этом возрасте он прощается с детством, уходят особенные возможности, которые оно дает. И если в детстве было что-то недополучено из положенного по возрасту, то отпустить это сложно, безотчетная печаль и подавленное настроение могут окрашивать настроение подростка;
- когда у подростка имеются естественная в этом возрасте неуверенность в себе, переживания по поводу своего места в коллективе, касательно любви, дружбы, успеха, красоты, популярности — все это добавляет подростку мрачных красок в его переживания;
- когда на фоне гормональных бурь, активного физического роста, постоянных внешних и внутренних изменений, которые так трудно перерабатывать и принимать, надо еще как-то учиться и радовать своих взрослых, утешать их своими хорошими оценками и уверенностью в замечательном будущем, которой, чаще всего, у подростков нет и в помине. Все это отнимает силы, создает усталость, апатию и не всегда позитивный эмоциональный фон.

### Это опасно? Нет, если:

- у подростка есть друзья, с которыми можно обсудить все печали, события, переживания и тревоги;
- если отношения родителей к подростку даже при наличии естественных в этом возрасте сложностей, остаются хотя бы минимально доверительными, уважительными, принимающими. Сохраняется понимание того, что ребенок учится в данный сложный период не только в школе и не столько в ней, сколько осваивается в новой взрослой роли, и может освоиться, вероятно, не сразу;
- если подросток чаще слышит слова поддержки и веры в него, по необходимости ему ставятся границы, выдвигаются разумные требования, родитель терпелив и оптимистично смотрит на возможности подростка сформировать взрослую способность решать и брать ответственность за решения.

### Пора бить тревогу:

- если ваш подросток не стремится общаться с друзьями или сверстниками или хочет общаться, но испытывает серьезные затруднения в этом, или вы как родители по каким-то причинам препятствуете регулярному общению;
- если его поведение значительно видоизменилось, ушли прежние увлечения, появились чрезмерные реакции на простые ситуации, нарушился сон, аппетит, появилась подавленность и апатия, сильно ухудшилась школьная успеваемость;
- если вы потеряли с ним эмоциональный контакт, хотя бы минимальное взаимопонимание, вы совсем не понимаете, чем он живет, о чем думает, с кем дружит;

- если вы предъявляете к нему слишком жесткие требования касательно дисциплины, учебы, успехов, если вы постоянно им недовольны и слишком критичны, постоянно фокусируетесь лишь на его недостатках и промахах;

### **Подростковая депрессия — явление частое, но небезобидное**

Подростки нуждаются во внимательном родителе, способном отодвинуть свои тревожные ожидания насчет будущего своего взрослеющего ребенка и быть рядом, будучи готовым услышать и помочь, постаравшись принять субъективную реальность подростка. В некоторых случаях, описанных выше, может понадобиться помощь специалистов: психолога или подросткового психоневролога. Незамеченная и упущенная депрессия может привести к подростковому суициду.

Сейчас принято связывать подростковые суициды с модой, с сетевыми группами и другими социальными явлениями, но родителям стоило бы знать, что предвестниками и причинами суицидов являются отчаяние и одиночество, невозможность разделить эмоциональный жизненный тупик, в который попадает еще не очень взрослый ребенок, оказавшийся без друзей и возможности с кем-то поделиться, поговорить.

### **Что делать для профилактики серьезных депрессий и подростковых суицидов?**

**Важно помнить, что:**

- подростки, при внешне независимом и даже циничном поведении — существа чрезвычайно восприимчивые и ранимые;
- они часто жаждут взрослого уважения и признания, но не всегда способны транслировать это же самое в ответ;
- отчаянно желают, чтобы их поняли, при этом часто не способны рассказать о себе, описать то, что происходит в их видоизменяющейся психике;
- быть подростком — это совсем непросто, но сообщество таких же друзей, одноклассников, сверстников в значительной мере помогает пережить кризис, поэтому общение подростку насущно необходимо;
- быть родителем подростка — тоже «не сахар», но все же кроме нас, уже давно перешагнувших этот порог, ему некому помочь в его взрослом становлении. Если вам трудно реагировать на своего подростка адекватно, ищите других взрослых в вашем окружении, способных держать хороший эмоциональный контакт с вашим ребенком;
- чем больше вы будете видеть в нем нарождающегося взрослого (а если не видите, то хотя бы верьте, что ваш ребенок — ваше продолжение, и если вы стали взрослым, то почему же у него не получится), тем легче ему будет справляться со своим кризисом;
- если вам как родителям подростка самим очень тяжело (а при сепарации у родителя обычно тоже очень много чувств), обращайтесь за помощью к специалистам и друзьям, помогайте друг другу (когда папа выходит из себя, мама может спасти положение и наоборот);
- если вы теряете веру в своего ребенка, спросите о нем у общих знакомых, наверняка, они расскажут вам о нем много хорошего, это позволит вам видеть его не так однобоко (только со стороны его недостатков и проблем).

Любой взрослый может поддержать подростка, если проявит хотя бы немного внимания и участия к этому не такому уж опытному, но смелому человеку, оставившему позади мир своего детства.

Статья психолога Ирины Млодик, <https://www.irinamlodik.ru/>



# Напряжение — Расслабление

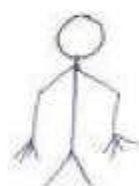
1. Кулак



2. До плеча



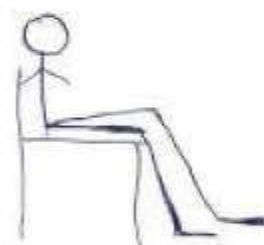
3. "Черепаха"  
плечи поднять  
голову втянуть



4. "Птичка"  
плечи назад  
лопатки свести



5. "Утюг"  
напряжение  
ступней —  
носки на себя



6. На цыпочках



7. Шея



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4( к Вариативному модулю курса).

### Правила и границы.

Ваш ребенок чему то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

Первый, самый очевидный — это знание, которое он получит или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

Третий результат — эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, четвертый результат — след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

Очень хорошо начать со слов: «Давай вместе». Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений.

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.

Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.

## Способы выхода из конфликтной ситуации (по К.Томасу)



Способы выхода из конфликтной ситуации (по К. Томасу)

### Управление конфликтами

Во время разрешения конфликтов:

1. Выслушивание
2. Эмпатия
3. Принятие человека, стоящего передо мной, даже если нет согласия с ним.
4. Разделение между человеком и поступком.
5. Достижение соглашения.
6. Компромисс - когда вы видите плюсы и минусы

Идея	Желательное решение	Возможное решение	Невозможно

В таблице перечислены идеи каждого члена семьи по поводу определённой проблемы, желательное решение, возможное и невозможное.

Каждый получает таблицу и отмечает, что желательно, что возможно и то, о чем не может быть и речи.

После того, как каждый человек завершит свою таблицу, вместе исследуют то, что кажется всем желательным или возможным.

Если кто-то написал об одной из идей, что о ней не может быть и речи, то эта идея исключается.

Четыре принципа разрешения конфликтов:

1. Конфликты разрешаются только во взаимном уважении. Слушание, сочувствие, принятие
2. Необходимо выявить, признать и рассмотреть центр конфликта.
3. Конфликты решаются только по взаимному согласию. Создать соглашение.
4. Разрешение конфликтов требует разделения ответственности между всеми участниками конфликта при принятии решений.

## Групповая динамика.

Групповая динамика — процессы взаимодействия членов малой группы, а также изучающее эти процессы научное направление; его основателем считается Курт Левин, который и ввел термин групповая динамика, описывающий позитивные и негативные процессы, происходящие в социальной группе.

В групповом процессе предполагается прохождение группой четырех последовательно сменяющих друг друга этапов (стадий):

1. Знакомство или стадия «проверки и зависимости», предполагающая ориентировку членов группы в характере действий друг друга и поиск взаимоприемлемого межличностного поведения в группе. Начальная стадия, которой свойственны поиск стиля работы, структуры, конкретизация личных целей, большая зависимость от ведущего со стороны участников. На начальной стадии работы группы межличностное общение более формально из-за тревоги и разных опасений участников. Большинству из них начало занятий в группе напоминает "первые дни в зарубежной стране, язык которой не знаешь, когда необходимо срочно выучить минимум нужных фраз, чтобы можно было договориться".

С точки зрения групповой динамики, основные цели ведущего на начальной стадии работы группы:

- поощрять формирование норм группы;
- учить участников ориентироваться в групповом процессе;
- создавать безопасную, основанную на взаимном доверии атмосферу;
- определить общие цели группы;
- помочь участникам установить индивидуальные конкретные цели работы в группе;
- поощрять участие всех в дискуссиях;
- уменьшать зависимость участников от ведущего;
- делиться с ними ответственностью за группу;
- структурировать работу группы;
- преодолевать сопротивление участников работе.

1. Стадия «внутреннего конфликта», основная особенность которой — нарушение взаимодействия и отсутствие единства между членами группы. Это переходная стадия, на которой решаются вопросы доминирования во взаимоотношениях и возникает особенно много конфликтов как между участниками, так и с ведущим.

Основные задачи ведущего на переходной стадии работы, можно выделить следующие:

- помочь участникам группы опознать истоки тревоги и говорить об этом;
- помочь участникам увидеть их способы психологической защиты и сопротивления активному участию в группе и обсудить их;
- учить участников открыто выявлять конфликты в группе и решать их;

- учить участников принимать на себя часть ответственности за направление работы группы;
  - не защищаясь, неагрессивно реагировать на стремление участников конфликтовать с ведущим – как с профессионалом и человеком;
  - помочь участникам стать более автономными и независимыми.
3. Стадия «развития групповой сплоченности», достигаемая посредством постепенной гармонизации отношений, исчезновения межличностных конфликтов, каждый участник ощущает максимальную сопричастность группе. Это стадия продуктивная, когда через решение конфликтов участники движутся к заботе о гармонии взаимоотношений, когда они ради сплоченности группы отказываются от некоторых индивидуальных потребностей, когда ведется глубокий и зрелый анализ самих себя и взаимных отношений.

Важнейшими задачами ведущего группы на продуктивной стадии ее работы являются:

- поощрение более глубокого самораскрытия участников;
  - поддержка участников, стремящихся испробовать новые способы поведения;
  - оказание помощи участникам в выражении и понимании скрываемых чувств;
  - постоянная забота о сплоченности группы.
4. Завершение или «стадия выхода из группы», когда участники начинают осознавать себя отдельными личностями, могут интегрировать групповой опыт в свой индивидуальный и четко осознать собственные границы. Происходит консолидация группового опыта, оценка его эффективности и эмоциональная подготовка к расставанию.

Задачи заключительного этапа групповой работы таковы:

- Обсуждение чувств, вызванных расставанием;
- Оценка результатов работы группы;
- Консолидация достигнутых результатов;
- Подготовка к жизни без группы;
- Обмен участниками оценками группового опыта.

Ведущему важно знать эти этапы и выстраивать групповой процесс согласно данной динамике. Нужно быть готовым к фазе конфликта и уметь её разрешить, используя предложенную в курсе модель Управления конфликтом. Упражнения и активности на сплочения давать не в начале курса, как это ошибочно делают некоторые ведущие групп, а в соответствующей фазе, а начинать с динамики знакомства друг с другом. Важно правильно завершить группу, способствовать не только выражению чувств и эмоций от группового процесса, но и особенно сконцентрироваться на интеграции и применении полученных знаний, умений и навыков.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### **Примерная программа проведения 10 родительских групп. Тематический план встреч.**

1. Знакомство с программой и друг с другом, прояснение целей и ожиданий.
2. Стиль жизни и жизненные задачи.
3. Поведение ребенка имеет цель. Чувство принадлежности.
4. Ошибочные пути к чувству принадлежности.
5. Естественные и логические последствия. Способы реагирования родителей на нежелательное поведение ребенка (естественные последствия, похвала, помощь, поддержка). Нежелательные методы воспитания.
6. Эффективное общение: как говорить, чтобы ребенок слушал, и как слушать, чтобы он говорил.
7. Эмпатия.
8. Подростковый возраст, подростковая депрессия, навыки релаксации.
9. Вариативная тема: взаимоотношения между детьми в семье (сиблингами), границы, агрессия и конфликты.
10. Завершение цикла, родительская саморефлексия, интеграция знаний.

### **Примерная программа проведения подростковой группы. Возможный тематический план встреч.**

1. Знакомство, прояснение целей. Стил жизни. Чувство принадлежности.
2. Эффективное общение, эмпатия.
3. Особенности подросткового возраста, подростковая депрессия, навыки релаксации.
4. Границы.
5. Агрессия и конфликты.
6. Саморефлексия.

