

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

**Цикл тренингов для родителей обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья 4-9 классов
«В поисках взаимопонимания»**

Составитель
Педагог-психолог Соколова О.С.

Пермь

Пояснительная записка

Семья и школа. От согласованности их действий, взаимопонимания между этими социальными институтами, во многом зависит эффективность процесса воспитания и взросления ребенка, становление социализированной, способной к самоопределению личности. Роль родителей в становлении личности ребенка можно определить, как ведущую и приоритетную. Семья – мощное средство воспитания, с кем не может конкурировать ни один другой институт общества. То, каким вырастет ребенок, во многом определяется его положением в системе семейных отношений. А это положение зависит от типа воспитания предпочитаемого в семье. Одной из проблем семейного воспитания является низкая педагогическая и психологическая компетентность родителей, неумение налаживать правильные отношения с детьми, справляться с ситуациями, когда у детей возникают трудности в учебе, в общении.

Подростковый период развития ребенка – последняя возможность повлиять на формирование его личности, характера. Именно в это время происходит формирование собственного образа «Я». Безусловно, семья является главным «барьером», преграждающим дорогу к формированию различных видов девиаций, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Реакцией на неудовлетворение основных потребностей со стороны самого подростка может быть как девиантное поведение, направленное против общества в целом, в том числе, как форма протеста, так и открытая агрессия против определённых людей, в том числе и родителей, аутоагрессия. Родителям, в свою очередь, очень сложно принять и понять такого подростка. Поэтому в семьях нередки детско–родительские конфликты. Неудовлетворенность взаимоотношениями с родителями служит источником психологической травматизации подростков. Искреннее, открытое, уважительное общение – самое ценное, что может быть в отношениях родителей с подростком, но именно общение часто складывается не так, как нам бы хотелось.

Достижение положительных результатов в исправлении поведения подростка оказывается возможным лишь в случае комплексной работы, направленной на коррекцию, как личности подростка, так и отношений в семье, в которой он

воспитывается. Необходимо понимать причины возникновения девиаций и психологические особенности подростков, а также особенности их окружения и, в первую очередь, семьи.

Причины, побудившие к составлению данной программы – многочисленные обращения родителей по проблемам, связанным с недостаточным знанием психологии подростка (возрастных особенностей, потребностей, типичных форм поведения). Консультация не дает возможности дать всю необходимую информацию родителю, повысить уровень принятия ребенка, обучить навыкам взаимодействия с ним.

Цель программы тренингов «В поисках взаимопонимания» оптимизация взаимодействия подростков и родителей, повышение родительской компетенции в вопросах по преодолению проблемного поведения ребенка в период взросления.

Задачи программы:

1. Повышать психологическую культуру родителей.
2. Информировать о психологических особенностях подросткового возраста.
3. Развивать умение распознавать свои эмоции и эмоции других людей; выражать свои эмоции, как положительные, так и отрицательные; эмпатически чувствовать эмоциональное состояние другого человека.
4. Развивать умение самостоятельно анализировать ситуацию, выделять позитивные и негативные стороны; умение выделять реально существующие трудности и умение работать с ними.
5. Активизировать процесс восприятия родителями личной семейной ситуации, своей роли в семье; создать условия для переосмысления своих стереотипов в воспитании ребенка.
6. Развивать умение посмотреть на себя со стороны.
7. Развивать интернальность родителей – принятие ответственности за свои действия.

Механизм реализации программы:

Программа состоит из групповых тренинговых занятий, предназначенных для родителей учащихся 4-9 классов. Группа формируется на добровольной основе из числа родителей детей, имеющих те или иные проблемы подросткового возраста.

Программа рассчитана на 10 встреч. Продолжительность занятий 2 академических часа. Периодичность - два раза в неделю. Состав группы 12-15 человек (родителей).

Ожидаемый результат:

1. Повышение уровня родительской компетенции в вопросах воспитания подростков и построения взаимоотношений с ними.
2. Приобретение и использование родителями навыков конструктивного взаимодействия с подростками.
3. Формирование адекватной самооценки в родительской роли.
4. Оптимизация детско–родительских отношений.

Тематическое планирование

Тема	Цель	Кол акад. ч.
1. Знакомство	Знакомство участников друг с другом, создание положительной атмосферы. Первоначальная диагностика родителей. Выработка общих правил работы в группе. Диалогизация типичных проблем воспитания подростка.	2
2. Житейские и научные представления об особенностях подросткового возраста	Знакомство с научным представлением об особенностях подросткового возраста, сравнение его с житейскими представлениями.	2
3. Назад или вперед в прошлое	Создание условий для переосмысления поры взросления. Осознание эмоциональной близости, значимости близких людей и их роли в вашей жизни. Переосмысление жизненного опыта.	2
4. Я и моя семья	Создание условий для переосмысления сложившихся стереотипов в воспитании в семье.	2
5. Я – родитель, а это значит...	Определение личных приоритетов и ценностных ориентаций в воспитании подростка.	2
6. Я и мой повзрослевший ребенок	Самоанализ родительского отношения к ребенку. Формирование нового образа в восприятии подростка	2

7. Поддержка – это важно	Тренировка навыков оказания и получения поддержки, повышение уровня эмоционального развития родителей.	2
8. Способы эффективного взаимодействия	Создание условий для формирования коммуникативных навыков и умений. Поиск конструктивных выходов из конфликтов с детьми.	2
9. Нет проблем, есть задачи, которые необходимо решать	Создание условий для развития умения самостоятельно анализировать ситуацию, выделять позитивные и негативные стороны; умения выделять реально существующие трудности и умения работать с ними	2
10. Заключительное занятие (Консультации по запросу родителей)	Закрепление положительной динамики в семье. Установка на реализацию приобретенных умений и навыков на занятии.	2

1. Знакомство

Цель: Знакомство участников друг с другом, создание положительной атмосферы. Первоначальная диагностика родителей. Выработка общих правил работы в группе. Диалогизация типичных проблем воспитания подростка.

Материалы: ручки, бумага, метафорические ассоциативные карты «Дерево как образ человека», стулья или пуфы по количеству участников, распечатанные таблицы.

0. Вступительное слово – постановка цели занятий.

Как быть родителем, как быть папой, как быть мамой? Этому не учат в школе, в университете. Столкнувшись с переходным возрастом, окунувшись в него с головой и получив все «прелести» этого возраста (Пререкания по поводу и без; Отношение к учебе «на нуле»; Полный протест с учителями; Что есть, что одеть; Выбор учебного заведения; До какого времени гулять; Сколько денег давать; И вообще родители ничего не понимают; «Мама, брось свои психологические штучки») становишься бессильным.

И хочется плакать, кричать, запрещать, наказывать. Но поможет ли? Как сберечь себя в этих отношениях? Как сберечь отношения с ребенком? Как достичь взаимопонимания?

Очень нравится высказывание одного мудрого папы: «Важнее всего в этот период сохранить взаимопонимание со своим ребенком. Школа закончится, учителя и друзья уйдут, а Вам всю жизнь общаться с Вашим ребенком. И каким будет это общение в будущем, зависит от Вас».

1. Упражнение «Знакомство»

Цель: Знакомство участников группы. Снижение напряжения. Активизация группы.

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность познакомиться. Передавая мяч по кругу, называем, свое имя и любимый цвет. А теперь поиграем. Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: “Пересядьте все те, у кого есть сёстры”, - и все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг друга”.

2. Упражнение «Правила работы в группе»

Цель: выработка правил работы в группе.

Инструкция: «Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать в этой группе, чтобы наша работа плодотворно существовала, необходимо выработать общие правила (предлагаются и обсуждаются «золотые правила группы»).

Золотые правила общения:

1. «Здесь и сейчас». Главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый раз из участников испытывает в данный момент, так как

только через актуальные переживания и через групповой опыт человек может познать себя.

2. «Искренность в общении». Говорим только то, что чувствуем и думаем, только правду.
3. «Стоп». Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно».
4. «Я – высказывания». Высказываться только от своего имени.
5. «Конфиденциальность». Информация не выносится за пределы группы.
6. «Инициатива». На занятиях мы не замыкаемся в себе, принимаем активное участие в обсуждении вопросов.

3. Упражнение «Дерево как образ человека»

Цель: обучение распознаванию своего эмоционального состояния, вербализация чувств.

Инструкция: «Работаем с метафорическими ассоциативными картами «Дерево как образ человека» по кругу. Вытяните любую закрытую карту и расскажите, похоже ли это дерево на вас, или нет. Подумайте, чем?»

4. Упражнение «Дерево»

Цель: создание условий для осознания связей жизненной позиции.

Инструкция. «Постройте дерево, в качестве строительного материала используйте участников группы.»

Рефлексия. Какую роль вы играли? Как чувствовали себя? Какую роль вы бы хотели предпочесть? Что скрывается за этими упражнениями?

Метафора: «Дерево - это жизненное кредо человека». Кто он в жизни: «корень», от которого «питаются», «ствол», который держит на себе весь груз и т.д. Участники помогают раскрыть смысл этого упражнения.

5. Упражнение «Поведение-мишень»

Цель: определение трудностей плохого поведения ребенка.

Инструкция. Участникам предлагается перечень особенностей проблемного поведения подростка. Затем они ранжируются в порядке «остроты» проблемы в отношении своего ребенка. Во втором столбике необходимо обозначить, какая (по мнению родителей) возможна причина данного поведения подростка.

Затем идет групповое обсуждение причин проблемного поведения ребенка. Выделяются схожие причины поведенческих проявлений подростков, актуальность этих проблем для группы. Вырабатываются индивидуальные способы изменения стратегии поведения взрослых по отношению к поступкам детей.

№ п/п	Поведение	Наличие проблемы
	Берет чужие вещи	
	Перебивает взрослых, дерзит	
	Пререкается	

	Все время крутится, не сидит спокойно	
	Постоянно жалуется	
	Обзывается, оскорбляет других	
	Боится отвечать на уроке	
	Предпочитает быть один	
	Трудно сходится с другими ребятами	
	Не выполняет обязанности по дому	
	Общается на повышенных тонах, криком	
	Часто врет, обманывает	
	Обвиняет других в своих поступках	
	Часто сочиняет, придумывает оправдания поступка	
	Выполняет просьбы за вознаграждения, деньги	
	Часто спорит, не слушается	
	Не имеет друзей	
	Имеет мало друзей	
	Сквернословит	
	Постоянно переживает	

6. Упражнение «Рефлексия занятия»

Цель: обозначение эмоционального состояния всех участников.

Участники отмечают на одном общем листе свое самочувствие в «цветах радуги».

2. Житейские и научные представления об особенностях подросткового возраста

Цель: Знакомство с научным представлением об особенностях подросткового возраста, сравнение его с житейскими представлениями.

Материалы: доска, бумага, карандаши, презентация

1. Упражнение «Вспомни меня!»

Цель: Разогрев группы для работы, снижение напряжения.

Инструкция: “Сейчас мы проверим, как хорошо Вы помните имена других участников. Тот у кого в руках окажется мячик должен представиться сам, а затем назвать имя участника, сидящего слева и кинуть ему мячик. Поймавший мячик, в свою очередь сам представляется, называет имя ещё одного участника и бросает мячик ему. Таким образом, мячик должен побывать в руках у каждого из участников”.

2. Упражнение “Ромашка” (на тему “Кто есть подросток”).

Цель. Повышение активности группы, в игровой форме создание портрета современного подростка.

Инструкция: “Сейчас мы с вами составим “портрет современного подростка”. Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему “Кто есть подросток?”. Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову”. Один из участников фиксирует все высказывания на доске (бумаге). После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка. Обсуждение.

3. Презентация «Особенности подросткового возраста»

Говорят, что подростковый возраст — самый трудный возраст ребенка, поскольку в это время происходит сильнейшее развитие организма: переход от детства к взрослому состоянию. Но подростки испытывают изменения не только в физиологическом плане, в этом возрасте дети пытаются найти себя, свой путь в жизни, свое место в жизни и социальной лестнице. Задача взрослых, родителей и педагогов, помочь ребенку пройти этот путь достойно и стать полноценным человеком и членом общества.

Кто такие подростки?

Подросток — юноша или девушка в возрасте от 12 до 17 лет, у которого происходят физиологические изменения в организме. Этот возраст также называется переходным: у девочек начинаются первые менструации, у мальчиков — рост волос на лице и теле, первые поллюции. В связи с формированием половых признаков и функций в этом возрасте дети очень заинтересованы противоположным полом и стремятся в построению общения с ним.

Особенности подросткового возраста

- Всестороннее половое созревание, сопровождающееся быстрым физическим ростом, изменением роста и веса, изменение пропорций тела (например, у мальчиков увеличиваются плечи, фигура становится более «мужской»)

- Формируется и завершается сексуальная ориентация подростка. Формируются вторичные половые признаки. Возрастает интерес к потенциальным партнерам.

- Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании легких, сердца, связанные с быстрым ростом органов и перестройки организма.

- Появляется способности логически мыслить, оперировать абстрактными категориями, фантазировать (у детей младшего возраста нет таких способностей, они развиваются со временем). Именно поэтому в подростковом возрасте дети часто начинают заниматься творчеством: рисовать, сочинять стихи и песни, а также интересуются философскими учениями и стремятся к логическому мышлению, спорам на философские и другие темы.

- Появляется умение сопереживать, сами переживания становятся глубже, чувства — сильнее. Проявляется интерес к ранее неинтересным сферам жизни (социальной, политической и т.д.).

- Общение со сверстниками становится необходимостью, это дает возможность выразить эмоции, поделиться, а также дает возможность формирования норм поведения в обществе.

- Общение с родителями и родственниками уходит на второй план.

- Появляется потребность принадлежности какой-то группе подростков. В частности, которая приветствует определенные элементы одежды, обороты речи и т.д. При этом те, кто не имеют этих признаков, могут быть не приняты в этой группе.

- Желание принять на себя обязанности и права взрослых.

- Формирование самооценки ребенка, способность принять как свои положительные, так и отрицательные черты, в т.ч. в волевой сфере.

Основные сложности подросткового возраста

- Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.

- Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.

- Быстрая возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь.

- Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).

- Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.

- Возникновение т.н. подросткового одиночества.

Все мы были подростками и прошли через все трудности. Уверены, что это было возможным, благодаря поддержке родителей, семьи, педагогов, которые могли с пониманием относиться к нашим "выходкам". От родителей и педагогов многое зависит: к сожалению, случаев, когда ребенок "ломался", уходил с правильной дороги, ввязывался в плохую компанию, немало.

4. Упражнение “Светофор”.

Цель: Контроль усвоения теоретического материала.

Инструкция: Участники садятся за столы, расставленные полукругом. Всем раздаются красные и зелёные карточки. Ведущий зачитывает некоторые утверждения по теме “Особенности подросткового возраста”. Если участники считают, что утверждение справедливо - поднимают зелёные карточки. Если утверждение ошибочно - красные. Спорные ответы обсуждаются.

Высказывания:

- 1. Ваш ребёнок запустил учёбу и где-то допоздна гуляет. Заставить его учиться, можно только, заперев его дома.*
- 2. Крик - самый лучший и быстрый способ добиться своего.*
- 3. Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т.п.*
- 4. Многочасовые гулянки, болтовня с друзьями - пустое времяпрепровождение.*
- 5. Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.*
- 6. Подросток не склонен к самоанализу.*
- 7. Подростки эгоистичны и совсем не думают о других.*
- 8. Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.*
- 9. Самовоспитание и саморегуляция доступны подростку.*
- 10. Подростка больше интересует окружающий его мир, нежели он сам.*
- 11. Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.*
- 12. В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т.п.).*
- 13. Если подросток стремится к уединению - значит у него депрессия.*
- 14. Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.*
- 15. Подростковый возраст - время, когда начинается половое созревание.*
- 16. Подросток ещё не готов серьёзно думать о своём будущем.*
- 17. Подросток уникален и непредсказуем.*
- 18. Подростковый кризис непременно сопровождается протестом “против отцов”.*

5. Упражнение «Рефлексия занятия»

Цель: обозначение эмоционального состояния всех участников.

Участники отмечают на одном общем листе свое самочувствие в «цветах радуги».

3. Назад или вперед в прошлое

Цель: Создание условий для переосмысления поры взросления. Осознание эмоциональной близости, значимости близких людей и их роли в вашей жизни. Переосмысление жизненного опыта.

Материалы: бумага, фломастеры, карандаши, метафорические ассоциативные карты «Кнуты и пряники», «Преодоление»

1. Упражнение «Ладонка»

Цель: помощь группе эмоционально расслабиться и сблизиться.

Инструкция. Обведите на листе бумаги свою ладонь, на каждом пальце напишите по одному качеству, которое вам нравится в себе. Затем вторую ладонь и написать качества вашего ребенка, которые цените в нем.

Рефлексия. Что было легче написать? Какие качества вы бы хотели иметь у себя? У вашего ребенка?

2. Упражнение «9-й класс»

Цель: активизация Чувств, усиление воспоминаний о себе в период взросления.

Инструкция. Пожалуйста, давайте вспомним каждый себя в 9-м классе. Представьте себя в образе животного, изобразите его на листе бумаги. Придумайте небольшой рассказ об этом образе. Опишите Чувства, которые возникли у вас при этом.

Рефлексия. Анализ, обсуждение рисунков по методике «Несуществующее животное».

3. Упражнение «Мои отношения с родителями»

Цель: создание наглядной картины взаимоотношений участников со своими родителями.

1 Этап. Работа с закрытыми картами. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Кнуты и пряники».

Инструкция: выберите две карты: одну положите сверху – это ваше отношение к своим родителям, когда вы были подростками, вторую положите снизу – это отношение родителей к вам в подростковом возрасте. Теперь по кругу будем переворачивать карты и поговорим о тех ассоциациях, которые возникают у вас в голове. Расскажите, что вы чувствуете, глядя на эти картинки.

2 Этап. Работа с открытыми картами. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Из сундука прошлого», «Кнуты и пряники», «Преодоление».

Инструкция: на столе разложены открытые карты. Выберите три карты, которые наиболее полно, как вам кажется, характеризуют отношение родителей к вам в подростковом возрасте. Расскажите, почему именно так. Теперь выберите три карты, которые наиболее полно, как вам кажется, характеризуют ваше отношение к родителям в подростковом возрасте. Объясните свой выбор.

Ваш подросток стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за

поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу.

4. Упражнение «Вспомним все»

Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот период на ваше нынешнее отношение к собственным детям. Ответьте на вопросы быстро, сильно не задумываясь.

- Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?
- Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?
- Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то, каким образом?
- Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?
- Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?
- Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?
- Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы (Например, «Тише едешь – дальше будешь».) Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения?
- Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам?
- Соревновались ли они с вами или друг с другом?
- Было ли у вас ощущение, что, в общем и целом, они находятся на вашей стороне?
- Что вам особенно не нравилось в них? Почему?
- Что вам особенно нравилось в них? Почему?

Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них.

Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?». Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть непохожим на них?». Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.

5. Упражнение «Здравствуй, взрослая жизнь!»

Цель: активизация эмоций, Чувств, мыслей, связанных с этим возрастным периодом, для переосмысления жизненного опыта.

Инструкция: Вы - скульптор (по очереди), а все остальные молчаливая глина. Создайте скульптуру: «Здравствуй, взрослая жизнь». Затем участники разбиваются на 2-3 подгруппы и «лепят из глины» 3 композиции «идеальная семья».

Рефлексия. Что для вас взрослая жизнь, и с какого возраста (момента) вы стали её вести? Какие Чувства вызвали эти скульптуры? Как вела себя «глина» в каждой композиции? Что чувствовала во время ваяния «глина»?

6. Упражнение «Рефлексия занятия»

Цель: определение, с каким мыслями, чувствами участники уходят? Выяснение нуждается ли кто-нибудь в индивидуальной консультации (вербализация).

Инструкция. Вот мы и побывали в своем прошлом, ощутили себя снова подростками, вспомнили события, Чувства, переживания прошлого. «Не зря говорят, что без прошлого нет и будущего».

4. Я и моя семья

Цель: Создание условий для переосмысления сложившихся стереотипов в воспитании в семье.

Материалы: бабочки или цветы из бумаги, фломастеры, карандаши цветные, бумага, таблицы по количеству участников.

1. Упражнение «Никто не знает, что...»

Цель: улучшение атмосферы в группе, сокращение дистанции в общении.

Инструкция. Сейчас мы сядем в круг, и будем бросать друг другу мяч, у кого он окажется тот и будет завершать фразу о своей семье, хорошем позитивном ее опыте, традицию, которая вас радует, спланирует в месте, объединяет в трудных ситуациях.

Рефлексия. Что нового узнали о членах группы?

2. Упражнение «Кто я?»

Цель: работа с образцом «Я – концепция».

Инструкция. Участники пишут на листочках от 10 и более определений – ответов на вопрос: «Кто я?» (например, я - мать, я - супруга и т.д.)

Рефлексия. Легко ли было писать о себе? Почему? Часто ли вы задумывались над этим вопросом? Зачем мы задавали этот вопрос, адресованный к себе? Анализ ответов участников на примере одного. Выделение приоритетных «ролей» в жизни личности.

3. Упражнение-игра «Ассоциации»

Инструкция: Предлагаю вам поиграть в ассоциации. Всё, что для этого нужно, - услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Вопросы-задания:

если семья – это постройка, то она...

если семья – это цвет, то она...

если семья – это музыка, то она...

если семья – это геометрическая фигура, то...

если семья – это название фильма, то она...

если семья – это настроение, то она...

Обсуждение и причин подобных ассоциаций.

4. Упражнение «Перевоплощение»

Цель: определение соотношения «Я – реального» и «Я - идеального» с идентифицируемыми образами.

Инструкция. Сейчас мы поиграем. Мы живём, постоянно взаимодействуя с окружающими нас людьми. С каждым человеком у нас складываются определённые взаимоотношения. Давайте мы представим наших близких в различных образах: животного, дерева, цветка, сказочного героя, артиста цирка и в цвете. Для этого каждый должен заполнить таблицу, где отобразим желаемый (идеальный) образ человека и действительный (реальный). Например, отвечаем на вопросы: «Если бы я был цветком, то каким и т.д.»

Семейные образы:	Дерево	Животное	Цветок	Сказочный герой	Артист цирка	Цвет
«Я – реальный»						
муж / жена						
сын / дочь						
сын / дочь						
сын / дочь						
сын / дочь						
бабушка						
дедушка						
сестра						
брат						
свекровь						
свекор						
тесть						
теща						
«Я – идеальный»						

Рефлексия. Соответствует ли ваше «Я – реальный», вашему «Я – идеальному»? С кем вы себя объединяете в цвете, в образе? Какую социальную роль несет каждый участник этой «семейной сказки»?

5. Упражнение «Признание в любви»

Цель: осознание и выражение Чувств, признание в любви своим детям.

Инструкция. Давно ли вы говорили своим детям, что вы их любите? А хотели бы вы это сделать, сказать им о своих чувствах? Раздаются подготовленные заранее для своих родителей бабочки, цветы (из бумаги), фломастеры. Внутри них пишутся слова любви, благодарности детям. Подписывая от кого это послание.

Рефлексия. Трудно ли было писать слова любви? Какие при этом Чувства вы испытывали?

6. Упражнение «Забота»

Цель: осознание взаимной любви, забота в семье друг о друге.

Инструкция. Давайте расслабимся, можно закрыть глаза и мысленно вспомнить приятные моменты, когда вы о ком-то заботились. При этом загибайте пальцы на руке (считайте). Затем ощутите заботу других о себе, растворитесь в ней, почувствуйте, какое это доставляет вам удовольствие.

7. Упражнение «Настроение группы»

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: Давайте попробуем изобразить настроение группы. Каждому участнику предлагается нарисовать что-либо красками на ватмане. Что именно Вы нарисуете и как - значения не имеет. Попробуйте изобразить то, как чувствуете настроение группы.

5. Я – родитель, а это значит...

Цель: Определение личных приоритетов и ценностных ориентаций в воспитании подростка.

Материалы: три листа ватмана с темами для обсуждения: «Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка?», «Как отучить ребенка от самостоятельности», «Как занижить самооценку ребенка», маркеры или фломастеры, бумага, ручки

1. Упражнение «Все знают, что...»

Цель: улучшение атмосферы в группе, сокращение дистанции в общении.

Инструкция. Сейчас мы сядем в круг, и будем бросать друг другу мяч, у кого он окажется тот и будет завершать фразу «Все знают, что...». Фразы не должны повторяться.

Рефлексия. Что нового узнали о себе, совпадает ваше мнение о том, что знают все о вас с реальной ситуацией?

2. Упражнение «Хорошо или плохо»

Цель: выяснение семейных стереотипов воспитания.

Инструкция. Нужно по очереди закончить высказывание: «Быть родителем хорошо, потому что...», «Быть родителем плохо, потому что...», «Быть матерью хорошо, потому что...», «Быть матерью трудно, потому что ...», «Иметь ребенка (сына, дочь) хорошо, потому что...»

Рефлексия.

-Что доставляет нам радость общаться с ребенком?

-Почему порою трудно быть матерью / отцом?

-Какие вы испытывали Чувства при составлении ответов?

3. Упражнение «Я глазами ребенка»

Цель: определение и осознание индивидуальных особенностей ребенка; родительского влияния на него.

Инструкция. Заполните анкету, оценивая от 0 до 10 следующие параметры:

- *на чем акцентируете свое внимание?*

0 баллов - на ребенке, 10 баллов - на поведении;

- *какие эмоции вы при этом демонстрируете?*

0 баллов – отрицательные, 10 баллов – положительные;

- *когда вы обсуждаете поступок?*

0 баллов - немедленно, 10 баллов - позже;

- *какое поведение вы демонстрируете?*

0 баллов - я часто веду себя агрессивно, 10 баллов - я никогда не веду себя агрессивно.

Посмотрите, что у вас получилось, обсудите. Подумайте, в каких случаях вы поступаете оправданно, в каких случаях ваши поступки не связаны напрямую с поведением ребенка. Задумайтесь: вы действительно реагируете на поступки ребенка или реагируете на него самого (то есть, возможно, вас раздражают любые действия ребенка). Проанализируйте, в какое время суток вы более всего конфликтуете с ребенком, по какому поводу. Вспомните, что вас на самом деле больше волнует (может быть, это бывает утром, когда вы торопитесь на работу, или вечером, когда вы устали). Запишите свои мысли и обсудите упражнение в парах.

Рефлексия. Обсуждение в парах. Если упражнение прошло быстро, или на взгляд ведущих, обсуждение было поверхностным, можно попросить участников вспомнить, как обычно они реагируют на поступки детей (привести несколько примеров).

4. Упражнение «Шиворот навыворот»

Цель: закрепление информации, полученной в предыдущем упражнении, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделитесь на три группы. Возьмите по листу бумаги и составьте рекомендации для родителей по воспитанию детей. Название рекомендаций: «Что нужно делать, чтобы потерять доверие ребенка?», «Как отучить ребенка от самостоятельности», «Как занижить самооценку ребенка» и др. Зачитайте их и обсудите.

Рефлексия. Теперь вы можете увидеть, что такие рекомендации позволят родителям понять, что они сами довольно часто выполняют их, не замечая этого.

5. Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: переоценка сложившихся стереотипов мышления.

Инструкция. Запишите в столбик пять предложений, которые вам нужно будет завершить.

1. Я должна...
2. Тот, кого я люблю должен...
3. Мой ребенок должен быть...
4. Я выражаю свою любовь тем, что...
5. Я люблю себя за...

Обсудите в группе то, что написали, и ответить на вопросы:

- почему кто-то из нас что-то должен?
- кому должен?
- кто это установил?
- в чем проявляется ваша забота о ребенке?
- чем вы гордитесь думая о ребенке?

6. Упражнение «Комплимент»

Цель: эмоциональное сближение участников.

Инструкция. Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. Предлагаем вам подумать, какие качества других как родителей вам нравятся. Сейчас вы бросаете мяч любому и говорите: «Мне нравится в тебе как в родителе...» (называете то, что вам нравится). Мяч может побывать у каждого из вас несколько раз. Постарайтесь в каждом найти что-то положительное.

Рефлексия. Это упражнение носит также и диагностический характер и позволяет выделить участников, пользующихся авторитетом, оценить эмоциональное состояние каждого участника, дать возможность вербализовать возникшие мысли и Чувства.

6. Я и мой повзрослевший ребенок

Цель: Самоанализ родительского отношения к ребенку. Формирование нового образа в восприятии подростка.

Материалы: таблицы по количеству участников, фломастеры, ручки, карандаши цветные, бумага, релаксирующая музыка.

1. Упражнение «Приятно сказать...»

Цель: создание тёплой, дружественной атмосферы в группе для сближения родителей; активизация участников.

Инструкция. Сейчас мы сядем в круг, и будем бросать друг другу мяч с ласковыми словами, обращенными тому человеку, которому бросаем мяч.

2. Упражнение «Какими вы видите детей?»

Цель: самоанализ родительского отношения к подростку. Формирование его образа.

Инструкция. Вы видите длинный список качеств, пожалуйста, заполните эту анкету. Родители заполняют анкету: «Какими вы видите детей?»

Список качеств	Ребенок такой, как все	Ребенок, который отличается от других	Ребенок, который меня раздражает	Ребенок, в котором я вижу личность	Идеальный ребенок	Мой ребенок
1. Агрессивный						
2. Глупый						
3. Инициативный						
4. Несдержанный						
5. Болтливый						
6. Веселый						
7. Приветливый						
8. Упрямый						
9. Конфликтный						
10. Способный						
11. Хитрый						
12. Активный						
13. Общительный						
14. Честный						

15. Грубый						
16. Пассивный						
17. Послушный						
18.Трудолюбивый						
19. Наглый						
20.Своевольный						
21.Аккуратный						
22. Беззащитный						
23.Ответственный						
24. Замкнутый						
25. Лидер						
26. Ленивый						
27. Равнодушный						
28. Скромный						
29. Неряшливый						
30. Дерзкий						
31. Независимый						
32.Умеющий слушать						
33.Злой						
34.Внимательный						
35.Невоспитанный						
36.Исполнительный						
37.Отзывчивый						
38. Доверчивый						

Обсуждение мыслей и чувств в круге.

3. Упражнение «Перенос качеств»

Цель: обращение внимания на неосознаваемое приписывание чужих качеств своему ребенку.

Инструкция. Разделите лист по вертикали на две части. Слева напишите 5 положительных качеств вашего ребенка. Справа 5 отрицательных качеств. Поразмышляйте над тем, что вы написали. Родился ли он с этими качествами? Когда они появились у него? Есть ли у ваших родных эти качества? А у вас? Вспомните, что вашим родителям не нравилось в вас? Как они боролись, и какой был результат? Назовите «отрицательные» качества другими словами, найдите в них что-то «положительное».

Рефлексия. Что вы чувствовали при написании своих качеств? При написании качеств других? Что было трудней написать?

4. Упражнение «Мой ребёнок в будущем»

Цель: эмоциональный настрой родителей на принятие своих детей.

Инструкция. Сядьте удобно, закройте глаза, прислушайтесь к музыке...

Дышите глубоко и спокойно... Мы переносимся на несколько лет вперед..., представляете каким ваш ребенок станет, когда вырастет... На кого он будет похож... Кем будет работать... Чего достигнет... Какой ему предстоит жизненный путь... Он очень нуждается в вас... Вы ощущаете прилив сил, ведь без вашей заботы, участия, терпения и любви он не сможет... Представьте его... Откройте глаза... Постарайтесь выплеснуть все, что увидели, на бумагу.

Рефлексия. Как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции в вас преобладают? Каким представлялось будущее ваших детей?...

5. Упражнение «Рефлексия занятия»

Цель: определение, с какими мыслями, чувствами участники уходят? Выяснение нуждается ли кто-нибудь в индивидуальной консультации (вербализация).

7. Поддержка – это важно

Цель: Тренировка навыков оказания и получения поддержки, повышение уровня эмоционального развития родителей.

Материалы: карточки с заданиями, Психологическая игра «Поддержка»
Подробнее: <http://www.labyrinth.ru/games/542498/>, карандаши, ватман, фломастеры

1. Упражнение «Вспомни меня!»

Цель: Разогрев группы для работы, снижение напряжения.

Инструкция: Сейчас проверим, насколько внимательны вы были на предыдущих занятиях друг к другу. Тот у кого в руках окажется мячик должен назвать любимый цвет участника, сидящего слева и кинуть ему мячик. Таким образом, мячик должен побывать в руках у каждого из участников.

2. Упражнение «Красный карандаш»

Цель: Дать участникам почувствовать не себе эффект оценочного отношения со стороны партёров.

Инструкция: Сейчас вам представится возможность почувствовать то, что чувствует подросток, когда вы его оцениваете, критикуете. Мы предложим вам карточки, на которых будут написаны типичные высказывания подростков. Вытащив ту или иную карточку, вам будет необходимо произнести написанную на ней фразу от лица подростка, обращаясь к сидящему слева от вас. В ответ тот должен отреагировать с позиции “красного карандаша” (раскритиковать, можно даже накричать). Затем критикующий, уже в образе подростка, произносит свою фразу, обращаясь к сидящему от него слева участнику. Каждый последующий должен сделать тоже самое.

3. Упражнение «Зеленый карандаш»

Цель: Дать участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнёра.

Инструкция: Упражнение выполняется аналогично “Красному карандашу”. Однако в ответ на высказывание участника, сидящий слева должен сказать что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего её.

После этих двух упражнений - обсуждение.

Предлагаемые высказывания.

1. *“Сегодня я хочу погулять до 24.00”.*
2. *“Я хочу побыть один. Не заходить ко мне в комнату!”.*
3. *“Я сам(а) решу, с кем мне общаться, а с кем - нет”.*
4. *“Этот Новый год я хочу отпраздновать с друзьями!!!!”*
5. *“Этот Новый год я буду праздновать с друзьями!!!!”*
6. *“Мы с друзьями идём в клуб на всю ночь”.*
7. *“Я хочу, чтобы вы перестали звонить мне через каждые пять минут!”*
8. *“Когда ты наконец поймёшь, что я уже не маленький (ая)!”*
9. *“Я буду сидеть за компьютером столько, сколько захочу!!!!”*
10. *“Мне надоело, что ты постоянно указываешь мне, с кем общаться”*
11. *“Я хочу получать 1000 рублей в неделю на карманные расходы”*
12. *“Я не курю” (При этом от ребёнка жутко несёт табаком).*

13. *“Я не хочу одевать то, что вы мне купили”*
14. *“Это модно! Ты ничего не понимаешь” (о супервызывающей одежде)*
15. *“Я ничего тебе не скажу”*
16. *“Я влюбился(лась)” (объект влюблённости заведомо вам не нравится)*
17. *“Да отстаньте вы от меня”*
18. *“А вот мама Васи (Маши) всегда разрешает гулять ему до утра”*
19. *“Я не красивая”, “Я слабый”, “Я толстая”, “Я глупый” и т.п.*

4. Психологическая игра «Поддержка»

Цель: Тренировка навыков оказания и получения поддержки

Инструкция: Один игрок по очереди вытягивает карту ситуации и озвучивает ее от своего имени. Остальные игроки оказывают ему поддержку, согласно вытянутой форме (интеллектуальная, эмоциональная и поддержка действием). Игрок, озвучивающий ситуацию, выбирает лучшую поддержку и этому игроку начисляется балл. Результат фиксируется на бумаге. После нескольких кругов проводится анализ, какие формы поддержки удаются каждому игроку, и какие формы лучше принимаются.

На основании этих результатов можно провести тренировку других форм поддержки, а также научиться просить поддержку, желаемым для себя способом.

Рефлексия: Игра помогает поработать с установкой "другие такие же, как я и им нужно то же, что и мне". Помогает лучше понять себя, продуктивнее общаться с другими людьми. Развивает эмоциональный и социальный интеллекты.

5. Упражнение «Рефлексия занятия»

Цель: обозначение эмоционального состояния всех участников.

Участники отмечают на одном общем листе свое самочувствие в «цветах радуги».

8. Способы эффективного взаимодействия

Цель: Создание условий для формирования коммуникативных навыков и умений. Поиск конструктивных выходов из конфликтов с детьми.

Материалы: карточки с названиями сценок: «попросите мужа вымыть посуду; попросите ребёнка вынести мусор; попросите у подруги одолжить вам наряд; поговорите со свекровью по телефону; попросите у начальника отпуск»,

1. Упражнение «Всё плохо!»

Цель: обращение внимания на «ловушки домысливания» в общении.

Инструкция. Я скажу всего лишь одну фразу. Задача родителей - сказать, как вы её поняли. Итак, вот эта фраза: «Всё плохо!»

Рефлексия. Поощрять предположения участников кивком головы, а потом спросить, бывает ли в жизни так, что вы говорите одно, а понимают вас по-другому.

2. Упражнение «Пойми меня»

Цель: отработка навыков активного слушания.

Инструкция. Разделитесь на пары. Сядьте лицом друг к другу. Сейчас один из вас будет произносить какие-то утверждения, которые кажутся ему верными. Тот, кто слушает, будет выражать свою реакцию на них фразой, начинающейся словами: «Ты имеешь в виду, что...», и дальше повторять высказывание говорящего, чтобы дать ему понять, что смысл произнесённого высказывания понят. После того как выполнили упражнение с одним партнёром, найдите второго партнёра и повторите упражнение.

Рефлексия. Как часто дома возникают ситуации, когда один не понимает другого, и с чем это может быть связано?

3. Упражнение «Театр одного актёра!»

Цель: распознавание особенностей собственного поведения.

Инструкция. Разделитесь на пары. Попробуйте проиграть несколько сценок: попросите мужа вымыть посуду; попросите ребёнка вынести мусор; попросите у подруги одолжить вам наряд; поговорите со свекровью по телефону; попросите у начальника отпуск.

Один из вас будет играть самого себя, а другой - все остальные роли. Задача - внимательно все слушать и по окончании проигрывания всех сценок дать обратную связь: в какой ситуации вы были «взрослым», «ребёнком», «родителем». Потом поменяться ролями и повторить проигрывание.

Рефлексия. Попросить партнёра отметить, какое взаимодействие было искренним и приятным, а какое взаимодействие хотелось прервать и почему.

4. Упражнение «А я делаю так!»

Цель: обмен опытом удачного взаимодействия с членами семьи.

Инструкция. Подумайте и запишите, что помогает вам общаться с членами своей семьи, а что мешает.

Рефлексия. Обсуждение работы: подводя итоги, можно обратить внимание на то, что в каждой семье свои правила и законы, которые должны соблюдаться каждым членом семьи, а также есть индивидуальный. Опыт взаимодействия набирается с годами и передаётся из поколения в поколение (даже негативный!). Чем больше положительной отдачи от членов семьи, тем приятнее и легче с ними общаться. Личный пример - великая вещь!

5. Упражнение «Конфликт»

Цель: получение представления об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция. Вспомните конфликт, который произошёл в вашей жизни за последнее время. С каким животным вы можете сравнить своё поведение в этот момент? Покажите, пожалуйста, это животное.

Рефлексия. Как вы чувствуете себя в образе изображённого животного? Каким животным хотелось бы быть в данной ситуации? Ведущий. Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других - затаённой обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Как же конструктивно решать проблемы? Вспомним, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми; Что создаёт конфликтную ситуацию? Какие Чувства при этом вы испытываете? А какие Чувства испытывают ваши дети? (обсуждение). Очевидно, что причиной является столкновение интересов сторон. Возможны следующие варианты исхода конфликта:

Первый вариант – выигрывает только родитель. Что происходит с ребёнком? Он сломлен, побеждён. Ему показан пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого».

Есть и другой способ - мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. Это действие сопровождать объяснениями. Тогда усвоится другое правило - «Мои личные интересы не в счет, все равно придётся делать то, что хотят родители».

Второй вариант - выигрывает только ребенок. «Мир любой ценой». Родители избегают конфликта. Проигрывают родители и «образец неправильного» поведения на лицо.

Третий вариант - лучше найти компромиссное решение, которое станет «сотрудничеством» между удовлетворением потребностей двух сторон.

Какой бы вариант решения споров вы не выбрали, всегда должны помнить, что дети «впитывают» как «губки» тип поведения. В своей дальнейшей жизни они вероятно поступят так же, как вы их научили.

6. Упражнение «Я научился у тебя»

Цель: повышение самооценки каждого участника группы, получение каждым обратной связи.

Инструкция. Подпишите лист бумаги. Отдайте его соседу слева. Пусть продолжит фразу «Я научился у тебя...». Лист по кругу должен вернуться к хозяину.

7. Упражнения «Рефлексия занятия»

Инструкция: С какими чувствами, мыслями вы уходите домой?

9. Нет проблем, есть задачи, которые необходимо решать

Цель: Создание условий для развития умения самостоятельно анализировать ситуацию, выделять позитивные и негативные стороны; умения выделять реально существующие трудности и умения работать с ними.

Материалы: бумага, фломастеры, карандаши, мобилизирующая музыка, воздушные шары.

1. Упражнение «Я не могу...», «Я не хочу...».

Цель: выделение реально существующих трудностей и работа с ними; возможность почувствовать, какие проблемы истинные, а какие ложные.

Инструкция: Разделите лист пополам. С левой стороны напишите, что у вас не получается в отношениях с вашими детьми, близкими людьми, друзьями, начальством на работе, начиная каждое предложение со слов «Я не могу...». А теперь с правой стороны листа, в предложениях которые вы написали слева вместо «я не могу» подставьте «я не хочу», и перепишите их.

2. Упражнение «По секрету»

Цель: Обмен планами на будущее. Реконструкция отношений в семье.

Инструкция. Участники сидят на стульях в кругу. У каждого человека есть право обрести счастливую семью, есть право быть счастливым в семье. Давайте каждый подумает и определиться с основными целями, которые вы будете решать в ближайшее время в семье. Какие коррективы вы внесете в семью? Что для этого нужно предпринять? Что вы испытывали, когда приняли решение «реконструировать»?

3. Упражнение «Я хочу, я могу, я знаю, что от меня ждут»

Цель: повышение самооценки, уверенности в конечном успехе.

Инструкция. Участники заполняют на листах три колонки: «Я хочу в жизни», «Я могу в жизни», «Чего от меня ждут?»

Рефлексия. Сможете ли вы реализовать свои планы по укреплению взаимопонимания в семье? Кто может помочь вам осуществить их? (коллективное обсуждение записей). Совпадают и ваши желания с реальными возможностями?

4. Упражнение «Семья – в лучах солнца»

Цель: установка на реализацию поставленных целей.

Инструкция. Звучит мобилизирующая музыка. Участникам предлагается нарисовать на листе ватмана одно огромное солнце (символизирует семью), а на лучах его написать фразы-установки, позитивные намерения каждого, пожелания семье. В конце занятия звучит веселая музыка, и участники надувают разноцветные воздушные шары с пожеланиями участникам и дарят их друг другу.

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь полученную извне. Если детей одаривают в семье любовью, то и они ее вам вернут. Если им ничего не дается, то им нечего и возвращать. Говорите своим детям чаще ласковые слова, слова любви к ним! Чаще обнимайте, искренне и с интересом расспрашивайте о прошедшем дне. Дети должны точно знать, что его семья всегда с ним, в любых ситуациях окажет поддержку, поймет. Он – единственный и неповторимый, личность!

5. Упражнение «Чему я научился».

Цель: оценивание курса.

Инструкция: Сейчас попросим вас всех по очереди рассказать о трёх вещах, которым вам удалось научиться в рамках настоящего курса. Попробуйте рассказать, чему вы научились, и что вы заберёте с собой в “реальную жизнь”.

В завершении участникам предоставляется 5 минут на задавание вопросов, выражение чувств, обращение к другим участникам и проговаривание всего того, что возникло в ходе выполнения данного упражнения.

Список литературы

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. - СПб., 1994.
2. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. - М.: Политиздат, 1985. - 238с.
3. Ананьев Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Психология развития. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2001. - 512с.
4. Ананьев Б.Г. Структура развития психофизиологических функций взрослого человека / Хрестоматия по возрастной психологии. - М.: "Институт практической психологии"; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1998. - 352с. - С. 325-333.
5. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2003. - 271с.
6. Борман Р., Шилле Г. Родителям о половом воспитании. - М., 1979.
7. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. - СПб.: Питер, 2002. - 256с.
8. Выготский Л.С. Педология подростка / Собрание сочинений: в 6-ти т. Т.4. - М.: Педагогика, 1984. - 432с. - С. 5-220.
9. Делла Торре А. Ошибки родителей. - М., 1998.
10. Игры - обучение, тренинг, досуг: Сборник сценариев / Под ред. Петрусинского В.В. - М.: Новая школа, 1998. - 464с.
11. Канатов А.К. Обучаемость взрослых в различные периоды зрелости / Психология развития. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2001. - 512с.
12. Ключева Н.В. Технология работы психолога с учителем. - М.: ТЦ "Сфера", 2000. - 192с.
13. Корчак Я. Как любить ребёнка: Книга о воспитании. - М.: Политиздат, 1990. - 493с.
14. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1999. - 192с.
15. Леванова Е.А. Они уже не дети / Готовясь работать с подростками. - М., 1993. - С.34-53.
16. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 256с.
17. Мудрость воспитания: книга для родителей / сост. Бим-Бад Б.М., Днепров Э.Д., Корнетов Г.Б. - М.: Педагогика, 1989. - 304с.
18. Наш проблемный подросток / Под ред. Алексеева Е.В., Бантингер О.Е., Долгинова О.Б. - СПб.: СОЮЗ, 2000. - 144с.
19. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 448с.
20. Пашукова Т.И. Эгоцентризм в подростковом и юношеском возрасте: причины и возможности коррекции. - М., 1998.
21. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. - М.: "Академия", 2000. - 184с. - С.153-164.
22. Популярная психология для родителей / Под ред. Бодалёва А.А. - МММ.: Педагогика, 1989. - 256с.
23. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Хрящевой Н.Ю. - СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. - 256с.
24. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: "Питер", 2000. - 624с.

25. Степанов Е.И. Психология взрослых / Психология развития. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2001. - 512с.
26. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. - М.: Педагогическое общество России, 2003. - 128с.
27. Учителям и родителям о психологии подростка / Под ред. Аракелова Г.Г. - М.: Высшая школа, 1990. - 304с.
28. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности воспитания трудных подростков / В мире подростка / Под ред. Бодалёва А.А. - М.: Медицина, 1982.