

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №42

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия № 42»
_____ Г.В. Татарникова
Приказ № 200-осн. «29» декабря 2014 г.

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ОТНОШЕНИЙ
КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Автор: Брылева О.А., к.псх.н., педагог-психолог

г. Барнаул
2014 г.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ОТНОШЕНИЙ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа коррекции родительско-детских отношений как фактора развития жизнестойкости подростков предлагается в форме социально-психологического тренинга – метода обучения, традиционно ориентированного на использование активных методов групповой психологической работы с целью повышения компетентности в общении, совершенствовании коммуникативного поведения личности в различных ситуациях межличностного взаимодействия, личностного развития.

Предлагаемый тренинг направлен, прежде всего, на развитие жизнестойкости подростка, предотвращение его десоциализации, повышение самооценки, устранение искаженного образа “Я”, а также коррекцию деструктивных методов воспитания. Человек на определенных жизненных этапах приобретает конкретные умения, навыки, необходимые для преодоления критических ситуаций и для продолжения личностного развития. Одним из таких этапов является подростковый возраст, когда человек впервые сталкивается с необходимостью сделать ряд важных выборов. Трудности в сфере межличностного взаимодействия, межличностные конфликты в значительной степени являются следствием глубинных коллизий и нарушенных отношений личности.

На предварительном этапе проводится диагностика акцентуаций подростка (личный опросник для определения типа акцентуаций Г. Шмишека – К. Леонгарда) и стилей родительского воспитания (опросник анализа семейного воспитания Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкого). В группу приглашаются пары: родитель (мама) - ребенок Ориентация на работу с системой “мать и ребенок” объясняется важностью взаимоотношений матери с подростком, их симбиотическим характером, а также имеющимся подростковым негативизмом в отношении авторитета отца. Как считает А. Менегетти, мать особенно значима, является носителем негативной семантики, отрицательно воздействует на ребенка.

Предлагается краткосрочная форма психокоррекции – занятия проводятся 1 раз в неделю, примерная продолжительность – 1,5 - 2 часа. Это связано с тем, что, во-первых, объем долговременной памяти у подростков значительно меньше, чем у взрослых; результаты, достигнутые группой на одном занятии, через несколько дней могут быть забыты или восприняты искаженно; во-вторых, подростку трудно долго ждать каких-либо результатов: если после 2-х занятий у них не появляется ощущения, что коррекционные цели достижимы, наступает разочарование и желание покинуть группу; в третьих, долгосрочная коррекция может превратиться в “экологическую нишу” для подростков и их родителей, альтернативу жизни с множеством обязанностей. Идеальной формой мог бы быть марафон, но, как показывает практика, это практически невозможно в силу загруженности участников. Выделяют 3 фазы работы группы:

1. Фаза ориентации – происходит образование группы как целого.
2. Фаза переформулирования целей и перераспределения ответственности.
3. Фаза решения семейных и индивидуальных проблем.

Особое внимание необходимо уделять групповой динамике и межличностному взаимодействию, фокусировке группы на процессе “здесь и теперь”. Основным механизмом является эмпатия как совместное переживание волнующих проблем. Такое взаимодействие способно, в конце концов, привести к позитивному изменению структуры Я. Главным компонентом структуры личности является “Я-концепция”, являющаяся интегральным механизмом саморегуляции поведения. Рассогласование между “Я-концепцией” и идеальным “Я” охраняют механизмы психологической защиты, которые в доверительной обстановке ослабляются, и личность становится более открытой. Открытость, по К.

Роджерсу, является важнейшей характеристикой психологически зрелой личности, показателем ее жизнестойкости.

В группе последовательно проявляются следующие явления: участники осматриваются; не желают раскрыться или высказаться; описывают прошлые чувства; выражают негативные эмоции; выражают и исследуют личностно значимый материал; начинают спонтанно выражать чувства в группе; начинают принимать себя и свои изменения; происходит полное или частичное разрушение “фасадов”; налаживается обратная связь; далее возможна конфронтация; начинают проявлять взаимопомощь вне занятий; выражают положительные чувства; происходят поведенческие изменения.

Методической основой является комплексное использование различных психокоррекционных подходов и методов работы. Групповая дискуссия – основной метод тренинга направлен на реализацию собственно психокоррекционной функции, остальные – вспомогательные – методы в основном способствуют личностной диагностике. Сочетание и применение различных методов зависит от конкретной групповой ситуации и фазы развития группы.

Невербальные упражнения в начале занятий могут вызвать у участников страх, они, тем не менее, помогают «растопить лед в отношениях», перешагнуть через обычные условности. В данном случае нужно уделять меньше времени на обсуждение того, что происходило в группе и ограничиваться только самым общим обменом впечатлений.

Метафора, как психокоррекционный прием, применяется в контексте психокоррекционного взаимодействия (в тексте выделены курсивом). В ней содержится краткое изложение ситуации или ее демонстрация, это не советы или поучительные сообщения о способах решения какой-либо проблемы. Суть работы, к которой располагают метафоры, заключается в способности войти в предложенный условный мир и вынести “искру реального постижения”, которое навсегда останется в человеке. Особый эффект достигается при работе с подростками и их родителями, так как обычные словесные методы воспитания в этот период уже, как правило, неэффективны.

Психорисунок применяется на каждом занятии. Для изменения и повышения самооценки большую роль играет постоянный интерес и положительная оценка со стороны психолога и участников группы. Вновь приобретенные навыки самовыражения снижают агрессивность, повышают самооценку, способствуют развитию жизнестойкости.

Стиль поведения психолога: от руководителя на начальной стадии работы группы до посредника на заключительных стадиях.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Занятие 1

Цель занятия – создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы, начать освоение активного стиля общения и установление безопасных отношений в группе.

Перед вами Винни-Пух. Он спускается по лестнице вслед за своим другом Кристофером Робин, головой вниз, пересчитывая ступеньки собственным затылком: бум-бум-бум. Другого способа сходить с лестницы он пока не знает. Иногда ему, правда, кажется, что можно бы найти какой-то другой способ, если бы он только мог на минутку перестать бумкать и как следует сосредоточиться. Но, увы, - сосредоточиться-то ему и некогда.

Психолог знакомит участников с основными задачами занятий:

- способствовать развитию самостоятельности подростка, принятию им ответственности за свое поведение;
- установление новых форм контакта подросток-родитель;
- осознание родителем неэффективных и освоение новых форм воспитания.

Психолог организует обсуждение и принятие правил работы в группе:

- доверительный стиль общения,
- искренность в общении,
- определение сильных сторон личности,
- недопустимость непосредственных оценок человека,
- недопустимость обсуждения происходящего в группе за ее пределами.

Согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

Упражнение “Знакомство”

Цель – установление контактов между членами группы, доверительных отношений.

Родители выбирают себе в пару одного из детей, дети – из родителей, и рассказывают друг другу о себе (имя, место учебы, работы, интересы, о своей семье), помогают друг другу готовить визитные карточки. После этого в кругу все вместе слушают пары, причем родитель рассказывает о подростке, а подросток – о родителе. В конце каждый делится своими ощущениями, отвечая на вопрос: “Что Вы чувствовали, когда слушали о себе рассказ своего соседа?”

Упражнение “За что я тебя люблю, ценю, уважаю”

Цель – усиление позитивных установок участников.

Родитель называет как минимум 5 положительных качеств своего ребенка, а подросток – родителя.

Мини-лекция

Особенности подросткового возраста, проблемы взаимоотношений подростков и родителей, типы неправильного воспитания в семье (гипоопека, гиперопека и т.д.), позитивные отношения в семье, влияние родителей на воспитание жизнестойкости ребенка.

Упражнение “Наши проблемы”

Цель – выявление данной парой проблемного поля во взаимоотношениях, осознание проблемы партнера через обмен ролями.

Показать свою проблему, меняясь ролями: мама играет роль ребенка, ребенок – роль матери или отца. При обсуждении обратить внимание на сходство и различие проблем в разных семьях и сделать вывод о возможности создания групповой модели позитивных изменений в семье.

Психорисунок “Отношения в семье”

Цель – диагностика отношений в семье.

Участникам предлагается изобразить отношения с мамой (ребенком) с помощью двух кругов: “Круги – это Вы и она. Круги могут быть далеко друг от друга, близко, перекрываться, полностью совмещаться и т.д., круги могут быть различной величины. Подпишите каждый круг. Затем изобразите и желательные отношения”.

Заключение

Подведение итогов работы “Мой новый опыт, мои ощущения от первого дня работы в группе”.

Занятие 2

Цель занятия – закрепление тренингового стиля работы, проектирование модели позитивных семейных отношений.

*“- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... - сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, - заметил Кот.
- ...только бы попасть КУДА-НИБУДЬ, - пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, - сказал Кот, - Нужно только достаточно долго идти”.*

Приветствие “Здравствуй, я рад тебя видеть!”

Участники тренинга обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: “Здравствуй, я рад тебя видеть...”, добавив еще что-то хорошее искренне, от души.

Упражнение “Броуновское движение”

Цель – тренировка внимания, снижение уровня тревоги, развитие чувства принадлежности к группе.

Всем участникам предлагается, соединив пальцы рук на затылке и выставив руки вперед (это своеобразные "валентности") быстро перемещаться по комнате, меняя направление. Ставится задача соединиться “валентностями” по 2, 4, 6 человек, всем вместе.

Мини-лекция “Что такое позитивные взаимоотношения”

Ненасильственная коммуникация, язык общения: язык Волка – ищет виновного, стремится, чтобы другие соответствовали его ожиданиям; язык Жирафа – не оценивает, не навешивает ярлыков, осознает ответственность за свои действия, уважает права другого.

Упражнение “Грань”

Цель – нахождение черт сходства и различий партнеров.

Каждый участник попеременно играет две роли: того, кто ищет черты сходства с партнером, объединяющие их в общность “мы”, и того, кто ищет различия с партнером, для отнесения его к категории “они”. Поиск черт сходства и различий ведется каждый раз в конкретной паре: важны не просто

черты сходства и различия между взрослыми и детьми, а именно те, которые отличают данную пару от других.

По команде психолога участники парами (взрослый – ребенок), предварительно определив роли, начинают вести “светскую беседу” в течение 5 минут, при этом можно переходить с темы на тему. Затем каждый участник делает записи: один участник - список черт сходства, другой – различий. Через 2 минуты меняются списками и обсуждают их. После этого следует пересадка, каждый меняет партнера и роль: тот, кто раньше искал признаки сходства, ищет различия, и наоборот.

При обсуждении обратить внимание на критерии выделения черт сходства и различия.

Групповая дискуссия “Чтобы я хотел изменить в своих взаимоотношениях с ребенком (родителем)?”

Каждый письменно отвечает на поставленный вопрос. Затем ответы обсуждаются в семейных парах, участники пытаются выявить общие тенденции и создать программу изменений во взаимоотношениях (не менее 5 пунктов).

Перед началом групповой дискуссии вывешивается плакат с правилами ведения дискуссии:

- 1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.*
- 2. Избегайте менять свое мнение только для достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти.*
- 3. Избегайте таких методов “уменьшения конфликта”, как голосование, компромисс с целью достижения согласия при решении групповой задачи.*
- 4. Рассматривайте различия мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.*

В ходе общей дискуссии группа с помощью психолога выявляет универсальность проблем и составляет общегрупповую программу изменений во взаимоотношениях. Программа может быть направлена на формирование ряда поведенческих навыков эффективного общения, продуктивного взаимодействия с окружающими; навыков преодоления стрессов; развитие эмпатии и т.п.

Упражнение “Узкий мостик”

Цель – устранение эмоциональных барьеров между участниками группы.

Играющие разбиваются на пары. Каждый из партнеров идет навстречу друг другу по воображаемому узкому мостику, разойтись на котором невозможно. Задача каждой пары – продемонстрировать свой вариант поведения в этой ситуации.

При обсуждении обратить внимание, что можно сделать, чтобы преодолеть препятствие.

Заключение

Подведение итогов работы группы.

Занятие 3

Цель занятия – закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и раскрытие в себе сильных сторон, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек ценит и принимает, которые повышают жизнестойкость, дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Иа-Иа – старый серый ослик – однажды стоял на берегу ручья и понуро смотрел в воду на свое отражение.

- Душераздирающее зрелище, - сказал он, наконец. – Вот как это называется – душераздирающее зрелище.

Он повернулся и медленно побрел вдоль берега вниз по течению. Пройдя метров двадцать, он перешел ручей вброд и так же медленно побрел обратно по другому берегу. Напротив того места, где он стоял сначала, Иа остановился и снова посмотрел в воду.

- Я так и думал, - вздохнул он, - С этой стороны ничуть не лучше. Но всем наплевать. Никому нет дела. Душераздирающее зрелище – вот как это называется!

Приветствие “Ассоциация”

Цель – активное восприятие других людей

Поприветствовать друг друга с добавлением ассоциаций с известными личностями, политическими деятелями, киноактерами, персонажами сказок и т.п.: “Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку”. Желательно, чтобы играющие объяснили, почему появилась данная ассоциация.

Упражнение “Выдержка”

Цель – диагностика типичного поведения в трудных ситуациях, развитие навыков бесконфликтного поведения.

Участники располагаются парами. Один из партнеров играет родителя, а другой – его ребенка. Каждой паре предлагается тема для обсуждения.

Примерная тематика ситуаций для обсуждения:

В ходе диалога “родитель” должен вывести “ребенка” из себя, вынудить на некорректное высказывание или действие, а затем наказать; необходимо твердо стоять на своей позиции, ругать и критиковать с позиции явного превосходства. Задача “ребенка” – не поддаваться на провокацию, вести себя достойно, проявлять выдержку. Если этого не удастся, следует наказание: поднять руку вверх. Дальнейший диалог продолжается с поднятой рукой. После следующего промаха поднимается вверх еще одна рука. Затем – стоять с поднятыми вверх руками. Самый неудачливый стоит на одной ноге с поднятыми руками.

При обсуждении обратить внимание на то, что в таких ситуациях “выигравших” нет.

Мини-лекция “Что такое уверенность в себе”

Особенности неуверенного, агрессивного и уверенного поведения. Как открыто заявлять о своих желаниях, требованиях и добиваться их воплощения. Как “слышать” то, чего хотят от Вас окружающие. Как правильно реагировать на справедливую и несправедливую критику и т.д.

ТАКТИКИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Простая уверенность – человек говорит “нет” и отклоняет просьбу без всяких извинений.

Сочувственная уверенность – человек признает и уважает чувства и мнения собеседника, но спокойно продолжает настаивать на своем или в чем-то отказывать.

Обратная связь – реакция, выражающаяся в следующей форме: “Я чувствую..., когда Вы..., потому что... Я бы предпочел, чтобы Вы...”

Конфронтационная уверенность – человек последовательно придерживается уверенного поведения по отношению к кому-либо, как правило, авторитетной фигуре, что может вызвать конфронтацию.

Юмористическая уверенность – человек реагирует на язвительные замечания легким юмором, не переходящим в сарказм.

“Испорченная пластинка” – человек спокойным и ровным голосом в ответ на настойчивые просьбы снова и снова повторяет определенную форму отказа.

Спокойное несогласие – вежливое и спокойное признание позиции собеседника при сохранении собственных взглядов.

Согласие – человек реагирует на критику, не отрицая обвинения, не защищаясь и не нападая, соглашаясь с некоторой частью критических замечаний, либо признавая в некоторой мере их справедливость, либо принимая критику в целом.

Констатация негативного – человек способен четко указать на допущенные кем-либо ошибки, не обвиняя его и не вынуждая защищаться.

Признание положительного – способность искренне похвалить кого-либо и выразить к нему положительное отношение.

Упражнение “Агрессивно – неуверенно – уверенно”

Цель – осознание и развитие навыков уверенного поведения.

Участники разбиваются на пары, каждой паре предлагается картинка из методики рисуночной фрустрации Розенцвейга. Требуется продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. Затем пары меняются карточками.

При обсуждении пары показывают наиболее удачные варианты ответов. Психолог отмечает, что если участники смогли найти варианты ответов уверенного человека, то независимо от их реального поведения в подобных ситуациях, они находятся на правильном пути, как пианист, разучивающий новую пьесу.

Упражнение “Мои сильные качества”

Цель – раскрытие положительных сторон личности.

Каждый участник по очереди, включая психолога, рассказывает о своих сильных сторонах, качествах (не менее 3-х), о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство уверенности, продолжая предложение: “Что мне в себе нравится, так это...”. Запрещается говорить о своих недостатках.

Упражнение “Запретный плод”

Цель – самоанализ своего поведения в ситуациях необходимого выбора.

Участники невербально показывают, как они себя ведут в ситуациях, когда их желания расходятся с внешними или внутренними нормами, роль запретного плода может играть любой предмет, например, стул.

Заключение

Занятие 4

Цель занятия – развитие базовых коммуникативных умений, закрепление навыков самоанализа и самовыражения.

Росло дерево с волшебным дуплом. Там было чудо в дупле – муравьи. Влетела Сова в то дупло и одних муравьев съела, а других распугала. И сала Сова жить в том дупле. И вдруг она услышала: стучит кто-то. Выглянула из дупла – никого нет. Все равно кто-то стучит. Заглянула за березку – никого нет. А это стучала ее сердце. Потому что Сова была злая, а сердце у нее было доброе. Оно стучало и говорило: “Отпусти муравьев, отпусти муравьев!”

Приветствие “Привет, индивидуальность!”

Цель – развитие умения видеть в человеке позитивные возможности.

Участники приветствуют друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнера, и обязательно поддерживают человека, сказав ему несколько приятных слов, выражая уверенность в том, что он может совершать хорошие поступки. Например: “Привет, Олег, я рада тебя видеть! Я думаю, что на тебя можно положиться в трудную минуту!”

Упражнение “Реаниматор”

Цель – эмоциональное раскрепощение членов группы.

Группа делится на две команды. В первую – приглашаются более уверенные в себе и желающие играть первыми, им предлагается играть роли замороженных. Участникам другой команды – роли реаниматоров. Замороженные застывают неподвижно, задача реаниматоров – в течение 1-2 минут “оживить” партнеров, не прикасаясь к ним и нечего не говоря. Психолог может посоветовать реаниматорам работать бригадой: так легче оживлять даже самых стойких. Затем участники меняются ролями.

Мини-лекция

Активное слушание, эмпатия, сочувствие и сопереживание, искренность в общении, модели поведения В.Сатир:

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это человек-согласие, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам, ему постоянно требуется чье-то одобрение.

Обвинитель постоянно ищет виноватых. Он – диктатор, хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: “Если бы ни ты, все бы было хорошо”.

“Компьютер” очень корректен, рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным.

Отстраненный что бы ни делал и что бы ни говорил, все это не относится к тому, что говорит или делает кто-нибудь другой. Отстраненный не реагирует ни на какие вопросы.

Ролевая игра “Новый год”

Участники вытягивают карточку с ролью. Игра проходит по сценарию: приглашение в гости, приход гостей, угощение, развлечения и т.п. Продолжается до тех пор, пока всем участникам удастся проявить себя в роли.

РОЛИ:

- 1) *Хозяин дома – старается, чтобы все было хорошо, старается всех помирить, успокоить.*
- 2) *Диктатор – ссылается на авторитеты, традиции, не терпит возражений.*
- 3) *Бедняжка – охотно помог бы любому, но у него якобы не хватает способностей или умений, малоприятные для него поручения или просьбы забывает или не слышит.*
- 4) *Математик – в любой ситуации быстро, легко просчитывает наиболее выгодные для него варианты и избегает ненужных ему ситуаций, придумав какую-либо причину (“заболел”, “забыл”); однако в нужных ситуациях может легко манипулировать людьми.*
- 5) *Плющ – симулирует полную зависимость от окружающих, выпячивает свои проблемы и нелегкую судьбу.*
- 6) *Грубяня – ведет себя по-хамски, считает, что именно он обладает правом на истину в последней инстанции.*
- 7) *Самоотверженный, добрейший и любезнейший – декларирует, что он старается для других, а ему ничего не нужно, готов отдать последнюю рубашку, а от других требуется лишь самая малость: сделать то-то и то-то; действительно жертвует, но и собирает дань.*
- 8) *Последний из праведников – постоянно контролирует, критикует и вызывает чувство вины у окружающих, уверен в собственной непогрешимости.*
- 9) *Мама-папа – оберегает своих избранных от треволнений повседневной жизни, заботится о них, однако забывает спросить, хотят ли другие его опеки; не допускает мысли, что может ошибиться.*
- 10) *Мафиози – многое готов сделать, если ему будут служить верой и правдой, иначе “сотрет в порошок”.*

При обсуждении обратить внимание, как участники себя чувствовали в этих ролях, и что нужно делать, чтобы изменить позицию манипулятора.

Упражнение “Без маски”

Цель – самораскрытие участников.

Психолог подходит по очереди к каждому участнику и просит вытащить карточку. Участник вслух читает текст карточки и, стараясь как можно меньше раздумывать над прочитанным, продолжает незаконченное предложение максимально искренне. По окончании все остальные поднимают руку, если сочли его речь искренней. Тому, чье высказывание признано искренним, предлагается сместить свой стул на один шаг вглубь круга. Если же большинство считает высказывание неискренним, играющий берет еще одну карточку.

НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- *чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...*
- *особенно я не люблю, когда...*
- *мне знакомо острое чувство одиночества, помню...*
- *однажды меня напугало то, что...*
- *в незнакомом обществе я, как правило, чувствую себя...*
- *помню случай, когда мне было невыносимо стыдно, я...*
- *мне случалось проявлять трусость, я...*
- *особенно меня раздражает то, что...*
- *когда мне говорят (говорили) учись, я...*
- *не люблю людей, которые...*
- *когда я думаю о себе, чувствую гордость...*
- *когда я думаю о себе, порой смеюсь...*

Упражнение “Лунные локаторы”

Цель – снятие напряжения.

Ведущий понимает руки вверх, согнув их в локтях, и говорит: “Это антенны. Поднимите свои антенны вверх. Так, теперь опустите. Я, лунный локатор Светлана, вызываю лунного локатора Ивана”. При этом ведущий поднимает руки, это же должен сделать Иван, а их соседи должны поднять по одной руке. Иван вызывает кого-либо и т.д. Если кто-то ошибся в приеме передачи, он становится луноходом и получает право кричать, толкаться и дезорганизовывать игру.

Психорисунок “Мой ребенок”, “Мой родитель”

Цель – осознание того, каким видит тебя твой близкий.

Участники рисуют портрет своего родителя или ребенка, затем устраивается импровизированная выставка и каждый находит свой портрет.

Заключение

Занятие 5

Цель занятия – понимание мотивов поведения другого человека, поиск новых способов поведения, установления контактов с людьми, развитие навыков общения.

Один бедный человек очень хотел выиграть приз в лотерею. Он долго и страстно просил у Бога помощи. Его просьбы услышал ангел-хранитель и обратился к Отцу нашему Небесному: “Отче, бедняга уже несколько лет просит твоей помощи. Хорошо бы как-то откликнуться на его мольбы”. На что Отец сказал: “Да я не против, но пусть он купит хоть один лотерейный билет”.

Приветствие

Участники по очереди произносят приветствия, не говоря, кому оно адресовано. Необходимо это угадать и по сигналу психолога одновременно хором назвать имя этого человека. Участники должны стремиться к тому, чтобы в хоре звучало только одно имя.

Психодрама “Вопиющий случай”

Цель – развитие эмпатии.

Один из членов группы начинает рассказывать о какой-либо конфликтной ситуации в своей семье. Через несколько минут другой член группы по своей инициативе (или по указанию психолога) встает позади произносящего монолог, принимает его позу и повторяет его движения, не прерывая действия. Нужно постараться представить чувства и мысли произносящего монолог. Можно начать повторять каждую фразу, непосредственно после того, как она была произнесена.

Обязательно копировать невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут “вторым Я” становится другой участник группы. Каждый член группы должен иметь возможность хотя бы один раз поработать двойником.

Упражнение “Твое лицо в моих ладонях – мое лицо в твоих ладонях”

Цель – отреагирование отрицательных чувств в отношении значимых людей.

Членам группы предлагается представить лицо человека, который вызывает у них напряжение, а затем сказать что-либо ему и получить предполагаемый ответ.

Психорисунок “Вот я (и это в самый раз для меня)”

Участникам предлагается нарисовать себя, делающего что-то очень хорошо, под рисунком написать: “Вот я (впиши то, что ты делаешь, – что бы это ни было). Я делаю это в самый раз для себя”.

Дальше – рисунок, на котором снова предлагается изобразить себя, делающего что-то плохо; но под ним – те же слова: “Вот я (дополни). Я это делаю в самый раз для себя”.

При обсуждении рисунков обратить внимание, что, только честно назвав себе какую-то черту характера, привычку, которая не нравится самому человеку, возможно глубинное понимание того, что таким быть больше невозможно, а также определение пути выхода из данной ситуации.

Заключение

Занятие 6

Цель занятия – выявление основных конфликтных ситуаций в семье, углубление представлений участников о способах конструктивного разрешения конфликтов.

У одного торговца был говорящий попугай. В один прекрасный день птица опрокинула бутылку с маслом. Торговец разгневался и ударил попугая палкой по затылку. С этих пор умный попугай разучился говорить. Он потерял перья на голове и совсем облысел. Однажды, когда он сидел на полке в лавке своего господина, вошел лысый покупатель. Его вид привел попугая в страшное волнение. Он подпрыгивал, хлопал крыльями, хрипел, кряхтел и, наконец, к всеобщему изумлению, вдруг вновь обрел способность говорить: “Ты тоже получил подзатыльник? Вот почему у тебя нет волос!”

Приветствие

Участники по очереди здороваются друг с другом: первый участник приветствует своего соседа какой-нибудь простой фразой, сосед в свою очередь должен точно повторить эту фразу, в том числе и

ее интонацию; затем он должен поприветствовать своего соседа другой фразой, используя и другую интонацию, его сосед повторяет и т.д. Яркие новые фразы и понравившиеся интонации отмечаются аплодисментами.

Упражнение “Совместное выколачивание ковра”

Цель – развитие межличностных отношений.

Семейные пары по очереди имитируют процесс выколачивания ковра. Остальные участники группы обращают внимание на то, кто является лидером, кто и сколько наносит ударов, какую площадь обрабатывает каждый.

Мини-лекция

Особенности конфликтного поведения; конфликты позитивный – негативный, конструктивный – деструктивный; сигналы конфликта: кризис в отношениях, напряжение, недоразумение, дискомфорт; типы поведения в конфликте: сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособленчество, уход; эффективные способы разрешения конфликтов как фактор развития жизнестойкости.

Групповая дискуссия “Должны ли у детей быть карманные деньги”

Цель – осознание различных типов конфликтного поведения, диагностика.

Группа делится на участников дискуссии и наблюдателей. Участники обсуждают заданную тему, отстаивая свою точку зрения. Наблюдатели определяют, какой тип реагирования в конфликте проявляется у участников игры.

При обсуждении обратить внимание на конструктивные способы поведения в данной ситуации. Можно для всех участников провести тест конфликтного поведения Томаса.

Упражнение “Я не знаю, что с тобой делать. Ты...”

Цель – поиск конструктивных выходов из конфликта.

Семейная пара родитель – подросток выходят в центр круга или на импровизированную сцену и разыгрывают сцену из семейной жизни, которая обычно оканчивается скандалом. Далее вся группа или желающие предлагают свои варианты разрешения этого конфликта, после чего пара по-новому проигрывает свою сцену.

При обсуждении обращается внимание на то, какие чувства и ощущения вызывает использование нового опыта в разрешении конфликтов. Если кто-то говорит об отрицательных эмоциях, можно предложить метафору о новой, часто не совсем удобной одежде или обуви, которая станет удобной, стоит ее только поносить какое-то время.

Упражнение “Конвейер”

Цель – снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам релаксации.

Один из участников представляет, что у него в руках симпатичный, пушистый котенок, он его гладит, ласкает, а затем передает соседу и т.д.

Психорисунок “Мы ссоримся”

Цель – понимание своего поведения в конфликте с точки зрения ребенка (родителя).

Участники рисуют шарж-карикатуру на себя и партнера во время конфликта. После чего происходит обмен рисунками и их обсуждение.

Заключение

Занятие 7

Цель занятия – освоение эффективных приемов снижения напряжения в семейных отношениях.

У мартышки было плохое настроение. Поэтому она сидела на финиковой пальме и ела финики. Чем больше она их ела, тем лучше у нее становился аппетит. Но настроение почему-то не улучшалось. Мартышке было вкусно, но грустно.

Приветствие “Бегающие огни”

Один из участников говорит своему соседу какую-нибудь короткую приветственную фразу. Сосед должен как можно быстрее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и так волна вставаний бежит по кругу. Когда волна доходит до 5 участника, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение самого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным (например, хлопок). Через 5 человек очередной участник добавляет свой элемент и так до тех пор, пока члены группы не будут повторять по 5-6 движений и столько же фраз.

Упражнение “Князь”

Цель – развитие навыков понимания социальных объектов (самого себя и другого человека).

Существовала древнейшая китайская традиция выбора князя. Кандидату в князья старейшинами рода делалось предложение занять этот пост. Даже желая получить княжеский титул, он, как человек воспитанный, все же отказывался, говорил, что считает себя недостойным высокого поста. Через некоторое время старейшины снова отправлялись к нему и делали предложение. Но уважающий себя кандидат снова отказывался. Ему снова делали предложение и т.д.

После любого отказа старейшины могли не повторить своего предложения, а сделать его другому лицу. Бывало, что старейшины делали предложение именно в расчете на отказ, чтобы в последствии обратиться к тому, кого действительно хотели видеть князем. Обе стороны рисковали. Кандидат, отказавшись в очередной раз, рисковал не дожидаться следующего предложения. Старейшины, имея в виду другую кандидатуру, рисковали получить согласие.

Группа располагается двумя кругами. Всем выдается одинаковое количество скрепок (например, 20). “Старейшина” кладет перед “кандидатом в князья” скрепку, сопровождая этот жест различными вежливыми словами. Вежливо отказываясь, кандидат в ответ прикрепляет к ней свою скрепку. Повторное предложение старейшина сопровождает прикреплением еще одной скрепки. Отказ – еще одна скрепка. Так растет цепочка из скрепок.

Если старейшина решит, что уже хватит предлагать, он со словами: “Ну что поделаешь, придется обратиться к другому кандидату!” – забирает себе цепочку. Если же кандидат решит, что достаточно продемонстрировать воспитанность, он со словами: “Ну что поделаешь, видно придется согласиться!” – забирает цепочку себе.

Далее следует пересадка и смена ролей. Задача участников – набрать как можно больше скрепок.

Игра длится определенное время – 15-20 минут. В конце отмечается то внимание, с каким игроки следили за партнером. Возможно обсуждение наиболее выигрышной стратегии. Если два участника набрали одинаково большое количество скрепок между ними можно провести блиц.

Мини-лекция

Власть и месть как мотивы конфликтного поведения. Стадия “глухих раскатов”. Если в конфликте рефреном звучат фразы: “Вы представляете? Это ужасно...”, необходимо высказаться,отреагировать стресс. Если идет игра в “родительское собрание” (по Э. Берну), то следует задать себе ряд вопросов:

- Хотели бы Вы что-то изменить в поведении ребенка?
- В Ваших собственных отношениях с ним?

- *Что Вы делаете для этого?*
- *Какова эффективность Ваших действий?*
- *Хотели бы попробовать другие методы?*

Упражнение “Борьба”

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Участники в парах пытаются сдвинуть партнера с места. Можно провести в виде турнира. Обратить внимание на одну сторону борьбы – когда нет сопротивления партнера, ты падаешь.

Психорисунок (Задание первого занятия)

Цель – диагностика изменений, самоанализ.

После выполнения рисунков родитель и ребенок обсуждают их, обращают внимание на изменения, если они произошли, и совместно рисуют желаемый вариант отношений.

Заключение

Занятие 8

Цель занятия – развитие навыков бесконфликтного общения.

Жил хороший человек. У него был волшебный фонарик. Когда он зажигал этот фонарик, то становилось видно, какие все хорошие, и как всем больно и страшно, и как можно жить, ЧТО-БЫ ВСЕМ БЫЛО ХОРОШО. И ходил этот человек и светил повсюду фонариком... Но нашелся другой, который не хотел, чтобы всем было хорошо, и прятался от фонарика, чтобы никто не увидел, что и он может быть хорошим... И однажды, когда хороший уснул, украл у него фонарик – хотел разбить. Но не тут-то было: фонарик волшебный, не разбивается, в воде не тонет, в огне не горит... Закопал в землю.

До сих пор ищем...

Приветствие “Здравствуй, ты представляешь...”

Члены группы по кругу здороваются этой фразой, описывая какой-нибудь интересный случай, смешной эпизод, который произошел с ним со времени последнего занятия.

Упражнение “Фоторобот”

Участники составляют собирательный портрет группы из следующих элементов: голова, шея, руки, туловище, глаза, нос, рот, уши, волосы. Участники высказывают свои предложения, аргументируя их. В заключении можно дать фотороботу имя.

Мини-лекция

Что такое манипулирование. Кто нас учит манипулированию? Часто сами наши родители: “Если ты не сделаешь этого, я тебе... Если ты хочешь получить что-то, не делай того-то...” Желаящие могут рассказать случаи из своего детства (о благополучных выходах из этих ситуаций не рассказывать, это не выставка достижений). Предлагается формула достойного ответа:

- *Признайте силу над Вами, скажите о своем “слабом месте” и о том, что манипулятор может добиться своего таким поведением. Показывая свою ранимость, Вы проявляете настоящее мужество.*
- *Скажите, что с Вами произойдет потом. Признайте, что Вы чувствуете, осознав, что кто-то использовал Вашу слабость (например, Вы начинаете сторониться этого человека и меньше ему доверять).*
- *Объясните, почему это происходит.*

- Предложите ему выбрать свое поведение (чаще всего при этом возникает известный психологический феномен “горькой конфеты”).
- Если же партнер выбирает желаемое для Вас поведение, то сообщите о своих чувствах: “Знаешь, что я чувствую сейчас? Огромное облегчение. Я горжусь тобой.”

Упражнение “Со мною вот что происходит...”

Цель – отработка навыков сопротивления манипулированию.

Участники в парах разыгрывают ситуации манипулирования и вместе выбирают новый способ реагирования на них.

Упражнение “Слепое слушание”

Цель – диагностика изменений в отношениях в семейной паре, развитие умения слушать другого человека.

Упражнение выполняется парой родитель-ребенок. Вначале родитель делает фигуру из 7 спичек, а ребенок сидит с закрытыми глазами. Затем родитель говорит ребенку, что нужно делать, а ребенок пытается сложить такую же фигурку. После чего участники меняются ролями. Затем упражнение повторяется, причем участники могут задавать уточняющие вопросы.

При обсуждении обращается внимание на важность не только умения внимательно слушать другого, но и на то, как важно уметь так сказать, чтобы тебя поняли.

Психорисунок “Наш герб”

Цель – концентрация на семейных ценностях, сплочение родителей и детей.

Семья рисует свой герб, отражающий их жизненное кредо, семейные ценности (имеющиеся или желаемые). Затем организуется выставка. Участники пытаются угадать, чей это герб, свои догадки фиксируют на бумаге, затем определяется “самый догадливый”.

В конце авторы обсуждают содержание не только самого рисунка, но и услышанную о нем информацию. Желающим психолог предлагает дома внести изменения в рисунок или перерисовать его.

Заключение

Занятие 9

Цель занятия – развитие позитивного мышления.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал толкователя снов к себе. Тот выслушал его озабоченно и сказал: “Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких”. Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: “Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных”. Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. “Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?” – спрашивали они. На что последовал ответ: “Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать”.

Приветствие

Участникам предлагается поприветствовать друг друга нетрадиционным способом, например, касаясь друг друга тыльной стороной ладоней, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т.п.

Упражнение “Меня не любят за то, что...”

Цель – развитие позитивной речи, повышение стрессоустойчивости.

Участники работают в парах. Первый заканчивает фразу: “Меня не любят за то, что...” Второй отвечает: “Все равно ты молодец, потому что...”. Затем меняются ролями. Можно предложить и другой вариант: “Недавно я был явно не на высоте, когда...” – “Мне нравится, что ты...” (находит сильные стороны, позитив в том поведении, о котором он услышал).

Мини-лекция “Позитивная речь и позитивное мышление”

Плакат:

АГРЕССИВНОСТЬ – способность реагировать на что-либо спонтанно, эмоционально.

АЛКОГОЛИЗМ – способность сделать с помощью алкоголя конфликтные ситуации временно терпимыми.

БОЛЬ – протест жизни против хаоса.

ДЕТСТВО – впитывание или стряхивание капель вечности, доставшихся при рождении.

ЖЕСТОКОСТЬ – ошейник с шипами наружу и внутрь, от которого поводок тянется во тьму.

КЛЕПТОМАНИЯ – способность находить что-либо прежде, чем это кто-то потерял.

ЛЕНЬ – способность отказаться от явно завышенных потребностей; сила притяжения ненужности.

МОРАЛЬ – правила душевной гигиены, до которых доросли человек или общество.

НЕДОВОЛЬСТВО – это сладкая привычка к горечи.

НИЩИЙ – тот, кто не замечает своего богатства.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – это груз, дающий силы.

ПОСРЕДСТВЕННОСТЬ – непроявленная фотография, неразгаданная жизнь.

РЕВНОСТЬ – способность любить и в то же время вести себя так, чтобы тебя не любили.

СТРАХ – способность избегать угрожающих ситуаций и объектов.

ТЕРПЕНИЕ – мужество оставаться собой среди своры неподвластных тебе обстоятельств.

УПРЯМСТВО – способность сказать “нет”, возразить авторитетам.

Слово “позитив” означает действительное, данное, имеющееся. Реально существующими являются не только проблемы и нарушения, неудавшиеся попытки их решения, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, иные, может быть лучшие решения. Поэтому необходимо стремиться не цепляться за привычные, шаблонные оценки конфликтов, симптомов, а пытаться их позитивно переосмыслить, увидеть в ином свете. Можно топить горе в вине, одурманивать себя наркотиками, можно мстить. Но можно выбрать иной способ разрешения конфликтов, попытаться достигнуть конфликта с партнером и в беседах найти сочувствие и взаимопонимание.

Упражнение “Накопление согласия”

Цель – отработка навыков позитивной речи.

1. Все участники записывают те формы выражения согласия, которыми они обычно пользуются. При обсуждении предложенного материала обратить внимание на категоричность, стиль выражений.

2. В парах один из участников задает другому ряд вопросов, на которые тот отвечает; вопросы должны быть построены таким образом, чтобы ответить на них можно было бы только утвердительно. Каждая пара сообщает о наиболее удавшихся вариантах, делится своими переживаниями.

3. Один участник задает другому вопросы, на которые нельзя ответить утвердительно, другой должен выразить свое несогласие, не произнося “нет” и “не”. Каждый предлагает по 4-5 вариантов.

4. Один предлагает другому ряд высказываний, содержащих глаголы в повелительном наклонении, другой должен выразить то же самое другими словами.

Каждое задание выполняется с разными партнерами.

Упражнение “Фантазии о будущем”

Цель – развитие позитивного мышления, усиление роли микросоциального окружения в преодолении проблем.

Один из участников группы рассказывает о своей проблеме. Остальные придумывают для нее новое позитивное название. Участник выбирает наиболее понравившееся для того, чтобы в дальнейшем пользоваться им для обозначения своей проблемы. Затем ему предлагается ответить на следующие вопросы:

1) *Когда Ваша проблема разрешится?*

2) *Что может этому способствовать? Если бы мы Вас встретили через тот период времени, который Вы указали, и у вас действительно было бы все в порядке, и если бы мы могли Вас спросить тогда: “Что Вам помогло?” – то что бы Вы нам ответили?*

3) *Подумайте, как Вы будете благодарить всех людей, которые вам помогли.*

По желанию вызываются еще несколько участников, остальные работают над своей проблемой, выслушивая их и проецируя свои проблемы.

Упражнение “Старый, заброшенный магазин”

Цель – самораскрытие, идентификация с отвергаемыми аспектами своей личности.

Психолог предлагает всем закрыть глаза и представить, что поздно ночью вы проходите по маленькой улочке мимо старого, заброшенного магазина. Его окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Участникам предлагается тщательно его рассмотреть, затем отойти от магазина и описать предмет, обнаруженный за окном. Далее предлагается вообразить себя этим предметом и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответить на вопрос, почему он оставлен в магазине, на что похоже его существование в качестве этого предмета.

Упражнение “Рисунок”

Цель – диагностика стиля взаимоотношений в группе.

Упражнение выполняется в парах. Каждая пара, держась рукой за одну ручку, рисует на бумаге какой-то рисунок, не договариваясь заранее, молча (выявляется, кто лидирует в данной паре). Затем меняются партнерами и вновь молча рисуют одной ручкой. Проводится анализ рисунков, какой из них понравился и почему. Взаимодействие с каким партнером и почему.

Заключение

Занятие 10

Цель занятия – презентация успехов, постановка дальнейших задач, закрепление результатов.

Семя приносит себя в жертву дереву, которое вырастает из него. Внешне кажется, что семя погибло. Но принесенное в жертву семя вновь обретает жизнь в дереве, его ветвях, цветах и плодах. Если бы семя не воплотилось в дереве, не могли бы возникнуть ветви, цветы, плоды.

Приветствие “Светский прием”

Члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, то есть подчеркивать лучшие качества партнера.

Упражнение “Доверительное падение”

Цель – исследование чувства доверия как базовой характеристики жизнестойкости.

Участники делятся на пары, выполняют упражнение и затем меняются партнерами. При обсуждении обратить внимание на чувства, испытываемые участниками, когда готовились падать сами или ловить партнера.

Упражнение “Я уезжаю в дальний путь, но сердце с вами остается...”

В центр круга садится семейная пара, психолог предлагает маме “отпустить подростка в жизнь”. Члены группы говорят свои напутствия в дорогу, то, что подростку необходимо в жизни. Затем семейной паре предлагается выполнить индивидуальное задание, выбор которого зависит от конкретных трудностей в отношениях в семье.

Примеры заданий:

Доминирование и эмоциональное отвержение, жестокое отношение к ребенку – подростку предлагается сесть на колени к матери, тесно прижаться и посидеть, обнявшись, в течение нескольких минут. Важно, чтобы при этом семейная пара смотрела друг другу в глаза.

Гиперопека – психолог связывает родителя и ребенка лентой. Затем они встают, смотрят друг другу в глаза. Маме предлагается отпустить ребенка.

Гипоопека – психолог связывает руки родителя и подростка и дает им простое задание – почистить картошку или завернуть подарок.

Конфликтные отношения в семье – маме с ребенком предлагается заранее принести пару перчаток, которые психолог, предварительно намочив, замораживает в морозильнике. Членам семьи предлагается в “слишком горячих” ситуациях пользоваться этими перчатками, которые должны храниться в холодильнике, но только после того, когда они оттают и их можно будет надеть на руки.

Жестокое отношение – психолог предлагает подростку высказать любую эмоцию значимому лицу, отстаивать свои права (“Я не идиот, я требую к себе уважения!”).

Подросток благодарит всех за напутствия и говорит маме слова: “Я уезжаю в дальний путь...”, затем садится на свое место.

Мама остается в круге одна, и все члены группы произносят ей слова поддержки, последним высказывается собственный ребенок. Мама произносит слова: “Да, заботясь о своем ребенке, я могу позволить ему идти своей дорогой, это сплотит нас еще теснее”.

Заключительное слово психолога

Анализ работы группы. Правила бесконфликтного общения в семье, выработанные в группе:

- *родитель должен четко излагать ребенку свои чувства, страхи, опасения, чтобы тот мог их понять,*
- *подросток должен четко признаться в том, что происходит с ним,*
- *родитель должен показать свою готовность слушать и понимать своего ребенка,*
- *подросток должен объяснять, что он нуждается в том, чтобы его выслушали, но не давали советов, пока он сам не попросит,*
- *родитель должен понимать, что подросток вовсе не обязан следовать его советам и т.п.*

Все участники делятся своими мыслями о том, что происходило на занятиях, своих действиях, сумели ли они решить те задачи, которые ставили перед собой.

Упражнение “Подарок на прощание”

Участники невербально дарят друг другу подарки.

Заключение

Жил-был в своем дворце старый Король. В главном зале его дворца стоял золотой стол, в самом центре этого стола сиял великолепный драгоценный камень. С каждым днем камень сверкал все прекраснее.

Однажды этот камень украл вор и, убежав из дворца, спрятался в лесу. Но когда с глубокой радостью он посмотрел на камень, то, к своему удивлению, увидел появившийся в нем образ Короля. “Я пришел поблагодарить тебя – сказал Король, – Ты освободил меня от привязанности к Земле. Когда я приобрел этот драгоценный камень, я думал, что освобожусь, но потом понял, что буду отпущен только тогда, когда я передам его от чистого сердца другому человеку.

Каждый день своей жизни я полировал этот камень, и вот наступил день, когда он стал настолько красивым, что ты его украл; а я передал его и освободился.

Драгоценный камень, который ты держишь в руках, - это ПОНИМАНИЕ. Ты ничего не сможешь добавить к его красоте, спрятав его и, намекая, что обладаешь им; не сможешь сделать это, нося его с тщеславием. Его красота приходит от осознания, что другие тоже владеют им. Чти дающее ему красоту”.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байярд Р-Г., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. - М.: Просвещение, 1991. – 224 с.
2. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. – Воронеж: НРО “МОДЭК”, 1995. – 224 с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. – СПб.: Светоч, 1994. – 316с.
4. Брылева О.А., Скорлупина О.А. Психолого-педагогическая коррекция детей и подростков. [Текст] : учебно-методическое пособие. – Барнаул : АлтГПА, 2012. – 201 с.
5. Дубровина И.В. Психологическая служба образования: научные основания служба современной школы // Экология и жизнь. - 2007. - № 10. - С. 32-36.
6. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия - СПб: Питер, 2006.– 944 с.
7. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
8. Милн А. Винни-Пух и все, все, все... - М.: АСТ, 2006. – 320 с.
9. Остер Г. 38 попугаев. – М.: Киноцентр, 1991. – 130 с.
10. Пезешкиан Н. Семья как психотерапевт. – М.: Смысл, 1993. – 332 с.
11. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. – СПб.: изд-во Михайлова, 2000. – 352 с.