

**Занятия с родителями**  
**по развитию детско-родительских отношений (в рубрике**  
**«Толерантность в семейных отношениях: роскошь или необходимость?»**  
**(в рамках Программы развития детско-родительских отношений,**  
**влияющих положительно на учебную мотивацию младших школьников**  
**«Навстречу друг другу»)**

**Цель:** оптимизация детско-родительских отношений с учетом особенностей младших школьников с ОВЗ и специфики формирования учебной мотивации обучающихся с ОВЗ.

**Задачи:**

- формировать представления родителей о толерантности, толерантной личности, толерантном поведении;
- формировать устойчивую мотивацию родителей на личностные трансформации и стремления к постоянному саморазвитию;
- развивать способности оптимального управления родительскими чувствами: снижение уровня возможных негативных родительских чувств; устойчивая концентрация на позитивных родительских чувствах;
- развивать родительскую любовь, эмпатию и симпатию к своему ребенку;
- формировать родительскую толерантность.

**Занятие № 1. Определение толерантности**

Цели занятия: ознакомление участников с понятием «толерантность»; определение связи способности к толерантности с качеством отношений с другими людьми; укрепление личностного понимания толерантности родителями; проведение входного тестирования.

Методы: тренинг, мозговой штурм, лекция, входной тест.

Ход занятия: сегодня мы поговорим о толерантности. Для начала давайте сделаем следующее упражнение.

Упражнение «Чем мы похожи?» (5 мин.)

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе одного реального или воображаемого сходства: «Света, выйди ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Света выходит и приглашает в круг еще кого-нибудь по другому признаку сходства. Все участники должны оказаться в кругу.

Упражнение «Комплименты» (5 мин.)

Ведущий бросает мяч одному участнику и называет его бесспорное достоинство или комплимент. Например: «Катя, у тебя прекрасная память» или «Сергей, у тебя классные ботинки». Хорошо продолжать эту игру до перехода комплиментов на качества личности. Проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

Работа по группам (5 мин.)

Участники обсуждают и записывают ответ на вопрос, что такое толерантность. Например: терпимость, соблюдение прав человека, уважение

к мнению, равенство. Каждая группа формирует собственное определение толерантности. Потом докладчик от каждой группы зачитывает ответ. Определение должно быть кратким и как можно более точным.

Затем начинается обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы.

1. Что отличает каждое определение?
2. Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
3. Какое определение наиболее удачно?
4. Можно ли дать одно определение понятию толерантности?

В процессе обсуждения обратите внимание на следующие моменты:

- понятие «толерантность» имеет множество сторон;
- каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

Вывод: толерантность проявляется как уважение прав другого (в том числе права быть иным), а также воздержание от причинения вреда для всех и для самого себя. При этом толерантность – это не уступка, не снисхождение, не потворство. Ни при каких обстоятельствах толерантность не может служить оправданием посягательств на права человека. Это активное отношение, а не пассивность.

Дополнительный вопрос. Можете ли вы привести примеры толерантного и нетолерантного поведения:

- 1) в обществе;
- 2) в школе;
- 3) в вашей семье.

Тест на коммуникативную толерантность (15 мин.)

## **Занятие № 2. Толерантность: принципы толерантного поведения**

Цель занятия: формирование представления об особенностях толерантной личности и принципах толерантности; развитие навыков толерантного общения.

Методы: тренинг, групповая работа, мозговой штурм, лекция, тест.

Ход занятия: сегодня мы постараемся выяснить, как выражают себя толерантные люди.

Принципы толерантности

Принцип отказа от насилия как средства общения и убеждения.

Тренинг «Я с тобой не согласен» (10 мин.)

В группах ведущий обращается к одному из участников со словами: «Света, я считаю, что в человеке главное – внешность». Человек, к которому он обратился, отвечает: «Я с тобой не согласна, потому что...»

Ее ответ должен быть убедительным и неагрессивным, не переходящим на личности. Участники не должны устраивать диспуты. Это просто тренинг, не круглый стол.

Таким образом, ведущий обращается с одним и тем же или другим спорным утверждением ко всем участникам группы. Каждый участник группы должен ответить по тому же принципу.

Вывод: в общении, как и в споре, мы должны признавать добровольность выбора и свободу совести, верить в искренность убеждений собеседника, оппонента.

Принцип непринуждения: быть требовательным к себе, а не к другим.

Групповая работа «Правила поведения» (5 мин.)

Группы формулируют правила поведения для достижения цели и ответа на вопрос: «Как поддерживать чистоту в доме?»

Правило должно быть сформулировано кратко и ясно. Затем докладчик каждой группы зачитывает ответ. Ведущий записывает все ответы на доске. После этого в ходе обсуждения участники должны определить, какое правило самое эффективное.

Вывод: нужно быть требовательным к себе, а не пытаться менять других людей. Мы можем повлиять на другого только своим примером. Страх и принуждения не изменяют человека. Важно самим следовать общепринятым законам, традициям и обычаям, существующим в обществе. Но это не имеет ничего общего с потаканием авторитаризму, деспотизму и несправедливости.

Принцип принятия: человек имеет право быть другим.

Тренинг «Ты отличаешься от меня» (10 мин.)

Работа по группам. В каждой группе ведущий обращается к одному из участников со словами: «Ты отличаешься от меня тем, что...» Например: «Света, ты лучше меня разбираешься в математике» или «ты рыжая».

Обратите внимание, что участники не делают негативных высказываний. Но высказывания могут касаться и необычных качеств человека («ты заикаешься»).

Если атмосфера в группе доброжелательная, то можно усложнить задание: участник высказывает свое конструктивное отношение к этому отличию. Затем участник, о котором шла речь, обращается по тому же принципу к другому человеку. Высказывания должны быть адресованы всем участникам группы.

Вывод: толерантный человек умеет принимать другого человека, который может отличаться от него по разным признакам, например особенностям характера, национальности, расе, культуре, религиозности и т. д. Толерантность в этом смысле способствует развитию гармоничного общества.

Мозговой штурм (закрепление материала, обратная связь) (5 мин.)

Вопрос к участникам: «Как человек должен вести себя, чтобы практиковать толерантность?»

Все варианты ответов записываются на доске.

Наводящий вопрос: «Джордано Бруно утверждал, что Земля круглая. За это утверждение, нарушавшее общепринятые и защищенные каноны, он был сожжен. Палачи при этом были уверены, что они правы и что они знают истину. Как характеризуется их поведение с точки зрения толерантности?»

Упражнение «Эмблема толерантности».

Все участники разбиваются на 3-4 подгруппы по 3-5 человек. Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности, ранее вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь. Время на подготовку пантомимы — 5 мин.

Далее группа должна изобразить свое определение в виде эмблемы. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (время на обсуждение 3-5 мин). Заключительный этап упражнения – презентация эмблем каждой подгруппы.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы.

1. Какая пантомима была наиболее однозначной и не вызвала затруднений при угадывании?
2. С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания эмблемы?

### **Занятие № 3. Толерантность по отношению к себе: самооценка**

Цели занятия: выяснение причин необходимости уважать себя; выявление взаимосвязи уровня самооценки и уважения к другим людям; развитие способности к самоанализу.

Методы занятия: лекция, мозговой штурм, игра-тренинг, тест.

Ход занятия: на прошлом занятии мы выяснили, что толерантность — это в первую очередь уважение к различиям и правам других людей и себя. Перейдем к уважению к себе.

Тест на выявление уровня самооценки — 15 мин.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то:
  - а) очень часто — 1 балл;
  - б) иногда — 3 балла.
2. Если вы общаетесь с блистающим и остроумным человеком, вы:
  - а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
  - б) не будете ввязываться в сореживание, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
  - а) то, что многим кажется везением, на самом деле результат упорного труда — 5 баллов;
  - б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
  - в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени, или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека:

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче — 1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни:

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Вас задевает, когда ваши коллеги (молодые) добиваются большего успеха, чем вы:

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Вам доставляет удовольствие возражать кому-либо:

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов.

**Группа № 1: 50—38 баллов.**

Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: вы любите себя, но не любите других. У вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. Даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы защититесь утверждением: «Все врут календари. А жаль...»

Если вы были искренни и относитесь к первой группе, то вам нужно учиться уважать мнение других людей, прислушиваться к критике и принимать ее с пользой для себя, не судить и не критиковать других людей.

**Группа № 2: 37—24 балла.**

Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить так: доволен собой, доволен другими. У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

Если вы относитесь ко второй группе — продолжайте в том же духе!

**Группа № 3: 23—10 баллов.**

Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь!

Если вы относитесь к третьей группе, то ответьте на вопросы: «Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен?» Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек. Тогда и в отношениях с другими, пусть даже со сложными для вас людьми, вам будет гораздо легче.

**Игра-тренинг «Мои достоинства и достоинства моего ребенка»(5 мин.)**

На отдельном листе бумаги начертите две колонки. Первая колонка — «Мои достоинства» (пять пунктов). Вторая колонка «Достоинства моего ребенка» (пять пунктов). Напишите ответы сами. Потом сложите лист так, чтобы ваших ответов не было видно. Теперь обменяйтесь листами с ребенком. На листе вашего ребенка во второй колонке (не подсматривая ответы) напишите пять своих достоинств, а в первой колонке — пять достоинств ребенка.

Опять поменяйтесь листами, разверните их и посмотрите, совпадают ли ваше мнение и мнение вашего ребенка в отношении его и вас.

У кого много сходных ответов? Кто-нибудь узнал что-нибудь новое о себе?

Мозговой штурм (записывать варианты ответов на доске) (5 мин.)

Почему важно уважать себя (хорошее настроение, высокая самооценка, хорошие отношения с другими...)?

За что я могу себя уважать (хороший друг, образование, успех, честность, веселый, верный...)?

За что меня уважают другие (за качества характера, которые им приятны)?

За что я уважаю других?

Зависят ли отношения с другими людьми от отношения к себе?

Как проявляется эта зависимость?

Выслушать ответы и сделать вывод (5 мин).

1. Другие уважают в нас лучшие качества, которые мы в себе возвращаем. Если этих качеств в нас нет, то отношения с другими людьми будут портиться или отсутствовать вообще. Значит, если мы о себе не заботимся, то отношение к нам будет падать.

2. Мы сами уважаем в других лучшие качества, так как по собственному опыту знаем, каких усилий и стараний, широты души стоит развить в себе такие качества.

**Лекция**(10 мин.)

Самооценка – оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Люди с низкой самооценкой обычно:

- уверены в глубине души, что немногого стоят;
- боятся совершать ошибки;
- постоянно мечтают о физическом совершенстве;
- ограничиваются интересами и поступками, которые хорошо известны и безопасны;
- не умеют принимать комплименты;
- в общении с другими прежде всего заботятся о производимом ими впечатлении;
- бывают либо высокомерны и болтливы, либо скромны и робки;
- пытаются командовать другими или позволяют вить из себя веревки;
- склонны к саморазрушительному поведению, например употреблению табака, алкоголя и наркотиков;
- либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние.

Люди с высокой самооценкой:

- уверены в глубине души, что они обладают достаточной ценностью;
- делают ошибки и учатся на них;
- принимают свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенен;
- исследуют новые возможности и интересы, используя их для роста и развития;
- спокойно воспринимают комплименты;
- непосредственны в общении с другими;
- пребывают в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими;
- с уважением относятся к себе и к другим;
- заботятся о своем физическом и эмоциональном здоровье;
- воспринимают критику как возможный путь роста.

Самооценка не должна строиться на нашей внешней привлекательности. В нас самих есть много скрытых сокровищ, однако зачастую мы замечаем только то, как выглядим внешне. Пытаясь улучшить свой внешний вид, мы в своих глазах повышаем свою ценность, но, забывая

о ценности внутренней, начинаем других ценить тоже по внешним данным или каким-то чертам характера, которые они стараются выставлять напоказ.

Важно не забывать такие простые законы мира.

1. Мода меняется, за ней не угонишься.
2. Всегда найдется кто-то, у кого есть что-то лучшее, чем у вас.
3. Большинство физических качеств мы получаем от природы, они как бы вне нашего контроля.
4. Почти все внешнее ухудшается со временем.
5. Те, кто дружит с нами из-за наших внешних качеств, первыми бросят нас, когда подвернется кто-то более привлекательный, популярный или обеспеченный.

Хочется процитировать слова Владимира Леви: «Унижающий Другого признает тем самым и свою низость... Забота о самооценке Другого — лучший способ заботы о своей собственной... И наоборот».

#### **Занятие № 4. Толерантность: бескорыстие**

Цель занятия: осознание собственной потребности и способности достижения счастья; формирование системы внутренней гармонии и баланса желаний.

Методы: лекция, мозговой штурм, тест.

Ход занятия: Самооценка, о которой мы говорили на прошлом занятии, формируется на основе ощущения успеха или счастья в жизни человека. Если человек несчастен, то ему трудно конструктивно строить свою жизнь и отношения с другими людьми. И наоборот, счастливый человек уверен в себе и заряжает энергией других. О том, откуда происходит уверенное ощущение счастья, мы сегодня и поговорим.

Поднимите руки те, кто хочет быть несчастным. А теперь — те, кто хочет быть счастливым. Ясно, что большинство людей хотят быть счастливыми.

Мозговой штурм (2 мин.)

Попросите дать определение счастья (осуществление желаний).

Индивидуальная работа (5 мин.)

Каждый ученик должен письменно выполнить следующие задания.

1. Напишите ваши желания, исполнение которых, по вашему мнению, может принести вам счастье.
2. Выпишите из списка отдельно пять самых важных для вас желаний, расположив их по мере уменьшения их важности.

Вопрос группе (5 мин.)

Какие желания приносят человеку счастье? Какие желания приоритетны?

Участники выбирают свои варианты из списка — семья, друзья, хобби, работа (цель), еда, одежда, сон, секс, деньги и др.

Желания души ведущий пишет в левый столбец, желания тела — в правый. Задается вопрос, по каким признакам ведущий разбил эти желания.

1. Одни долговечны, другие — быстротечны.

2. Одни направлены на благо других, другие — на поддержание своего существования.

3. Одни направлены на перспективу, другие сосредоточены на моменте настоящего.

Вывод: желания души долговечны, направлены на благо других, направлены на перспективу. Желания тела быстротечны, направлены на поддержание своего существования (на себя), сосредоточены на моменте настоящего.

Вопрос группе (5 мин.)

Что происходит с человеком, который пренебрегает долговременным счастьем, сосредотачивается на достижении физического счастья?

Желания тела по своей природе эгоистичны, поэтому если человек практикует жизнь ради удовлетворения лишь своих физических желаний и потребностей, то эгоистичная природа этих желаний становится глубинной сутью человека, и в конце концов может превратить его в заядлого эгоиста. Например, цель быть богатым в отрыве от всеобщей цели может пагубно повлиять на образ жизни человека.

Поэтому больших проблем может избежать человек, который с детства приучает себя контролировать свои физические желания и ставить их на следующее по важности место после долговечных желаний любви, красоты, истины. Однако нужно заметить, что удовлетворение обоих видов этих желаний необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности. Проблема может возникнуть при изменении приоритетов.

Вывод: бескорыстный человек способен на самоотдачу, не лицемер, не циник живет ради других. Начало всему — баланс внутренних и физических желаний. Это дает ощущение стабильности, сбалансированности, счастья и спокойствия, не говоря уже о том, что такого человека не беспокоят угрызения совести. Растет самооценка, эффективность жизнедеятельности и качества взаимоотношений с другими людьми.

Тест на эгоцентризм (5-10 мин.)

Предлагается десять незавершенных предложений.

«Несколько лет назад...»

«В действительности...»

«По сравнению...»

«Чем дальше...»

«Легче всего...»

«В ситуации...»

«Это неверно, что...»

«Будет время, когда...»

«Основная проблема...»

«Самая большая...»

Завершите их. При этом старайтесь думать как можно быстрее. Затем подсчитайте, сколько раз во всех десяти предложениях вы использовали производные от местоимения «я» (включая и само «я», «мне», «мое», «мои» и т. д.).

Норма составляет 1-3 упоминания. При количестве упоминаний больше 6 можно говорить о ярко выраженном эгоцентризме.

### **Занятие № 5. Толерантность: уникальность**

Цель занятия: формирование положительной самооценки и позитивного отношения к уникальности личности.

Методы: тренинг, лекция, мозговой штурм, индивидуальная работа.

Ход занятия

Тренинг (5 мин.)

Ведущий выдает участникам картофелины или грецкие орехи. Они внимательно их рассматривают, запоминают все их изгибы и черты. Потом картофелины или орехи складываются в мешок и перемешиваются. Задача участников – найти свою картофелину или орех. Тренинг можно проводить по группам.

**Лекция «Уникальность» (5 мин.)**

Каждый человек по-своему уникален и неповторим, как и, казалось бы, похожие друг на друга орехи. Этим человек отличается от машины. Уникальность – одно из важнейших достоинств человека. Именно уникальностью человек привлекателен. Люди нужны и интересны друг другу, отчасти потому, что отличаются друг от друга. Общаться с точной своей копией неинтересно. Любая копия хуже оригинала. Если вы цените свою уникальность, то вы, естественно, уважаете уникальность других людей, оставаясь самим собой и обретая много друзей.

Уникален каждый человек, независимо от его национальной или расовой принадлежности. Если вы часто общаетесь с людьми азиатского происхождения, если ваш опыт общения с ними позитивен, вы никогда не скажете: «Все азиаты на одно лицо». Каждый человек и внутренне, и внешне уникален, неповторим. Чтобы это понять, нужно больше общаться и дружить с разными людьми.

Обладая своей неповторимой уникальностью, каждый человек по-своему выражает себя в делах, в творчестве, в общении. Анализируя плоды деятельности человека, можно понять, каков его характер.

**Тренинг (15 мин.)**

Каждый из участников должен представить себе место, в котором он был бы абсолютно спокоен и счастлив, которое ему очень нравится. Пусть каждый нарисует этот образ на листе бумаги в течение десяти минут. После этого участники обмениваются рисунками. Задача: глядя на рисунок другого человека, проанализировать его характер, его особенные черты (рисунки не надо подписывать). Участники должны постараться угадать автора рисунка.

**Лекция «Кумир» (5 мин.)**

При всей уникальности человека нормально ощущать свою принадлежность к группе, хотеть быть похожим на кого-то, быть принятым сверстниками, подражать кому-то, кто в чем-то успешнее тебя. Просто при этом важно не терять лучшее в себе, свои цели жизни, принципы и убеждения. Если есть человек, на которого вы хотите быть похожим, подумайте, что в нем есть хорошего, чему вы хотели бы у него научиться;

как это повлияет на вашу жизнь; сделает ли это вас и ваших близких счастливыми.

Индивидуальная работа (10 мин.)

Продолжите предложения.

«Мой идеал человека — это...»

«В глазах других людей я хочу быть...»

«Мой кумир — это...» (Перечислите качества.)

Мозговой штурм «Иметь кумира — что это значит?» — 5 мин.

Проводится по группам. Каждая группа формулирует ответ на вопрос в двух колонках: возможная позитивная сторона и возможное отрицательное воздействие. Затем докладчик каждой группы зачитывает ответ.

### **Занятие № 6. Толерантность: свобода и ответственность**

Цели занятия: ознакомление с понятием свободы, ответственности; осознание разницы между свободой и вседозволенностью; осознание связи свободы и ответственности, ответственности и зрелости, ответственности и самореализации.

Методы: индивидуальная работа, лекция, игра, конкурс.

Дополнительный материал: подарки для победителей в конкурсе.

Ход занятия

Игра в петухов (в парах) — 5 мин.

Участники делятся на пары, изображая бой петухов. Важно в этом бою сохранить самообладание и не допускать ударов в лицо и ниже пояса.

Вопросы группе.

1. По каким правилам вы играли?
2. Почему важно соблюдать правила игры?
3. Являются ли условия игры ограничением свободы?
4. Что, если бы в игре правила нарушались по желанию одного из участников?

**Лекция «Свобода и ответственность» (15 мин.)**

Поскольку каждый из нас уникален, мы все отличаемся друг от друга индивидуальным проявлением характера, желаниями, целями в жизни, способностями, достижениями. Однако не каждое наше желание может быть исполнено.

Вопросы группе.

1. Что нужно для исполнения желания? (Свобода.)
2. Каждый ли человек обладает свободой? (Да.)
3. Почему тогда наши желания иногда не исполняются? (Недостаток целеустремленности, воли; отсутствие физических или социальных условий для исполнения желаний; неправомерность желаний...)

Действительно, мы свободны в наших действиях и исполнении желаний. Свобода — это возможность выбора, ограниченная физическими, юридическими законами и совестью человека. Если наши желания нарушают какие-либо физические законы или нормы поведения в обществе, то физический или юридический закон и совесть либо препятствуют исполнению моего неправомерного желания, либо наказывают меня за его

исполнение. Например, желание летать — падение из окна, смерть; желание быть богатым без труда — воровство, тюрьма; желание самоутвердиться — обман, угрызения совести. Но это еще не полное определение свободы.

Вопросы группе.

1. Что нужно человеку, чтобы пользоваться свободой? (Ответственность.)

2. Что такое ответственность? (Способность отвечать за процесс и результаты своей деятельности.)

3. Что будет, если кто-либо вмешивается в вашу долю ответственности? (Нарушение свободы.)

4. Что будет, если человек не исполняет свою ответственность? (Наказание.)

5. Почему человек несет ответственность за исполнение неправомерных желаний? (Неправомерные желания одного человека нарушают права других.)

Вывод: свобода — это возможность выбора и способность отвечать за последствия своих поступков. Мы все стремимся к свободе быть ответственными, свободе совершать ошибки и учиться на них, и если кто-то вмешивается в сферу нашей ответственности, мы чувствуем нарушение наших прав, потому что нарушается наша свобода. Но если наши ошибки нарушают права других людей, то даже при условии, что мы учимся на собственной ошибке, раскаиваемся и обещаем себе и другим никогда ее не повторять, мы должны быть готовы принять наказание. Потому что мы живем не сами по себе, а в окружении других людей, в обществе.

Конкурс в группах (10 мин.)

Каждая группа должна как можно точнее и глубже охарактеризовать разницу между свободой и вседозволенностью.

Представители групп зачитывают свои определения. Ведущий анализирует и награждает группу-победителя.

Индивидуальная работа (10 мин.)

Участники заполняют таблицу «Ребенок — Подросток — Взрослый».

1-й столбик: какие решения мы принимали в детском возрасте?

2-й столбик: какие решения мы принимали в подростковом возрасте?

3-й столбик: какие решения мы принимаем сейчас?

4-й столбик: какие решения мы будем принимать в будущем?

Вопросы для обсуждения.

1. Как меняется свобода по мере взросления? Как при этом меняется уровень ответственности?

2. Хотели бы вы в будущем иметь большую свободу и ответственность?

3. Как вы думаете, люди, которые несут серьезную ответственность (руководители крупных компаний, общественных организаций), счастливы?

4. Почему, занимаясь важным серьезным делом, бизнесом, творчеством, человек испытывает счастье (чувствует самореализацию)?

5. Как вы думаете, человек — хозяин в собственной жизни, или он поступает по указке?

6. Что приносит удовлетворение и радость человеку?

Вывод: чем больше ответственности берет на себя человек по мере взросления, тем большей свободой и независимостью он обладает; вкладываясь в свою ответственность, человек самореализуется, поэтому он счастлив, хотя на первый взгляд ответственность — только долг и переживания.

### **Занятие № 7. Толерантность в семье**

Цели: формирование родительской толерантности. Методы: микродискуссия, лекция, диагностика, тренинг.

Ход занятия

Микродискуссия «Ладная семья» (15 мин.)

Китайская притча:

Жила-была на свете семья. Она была непростая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: «Ну и что, мало ли больших семейств на свете?» Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка.

Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго — видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: «любовь», «прощение», «терпение». И в конце листа: «Сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение». Прочел владыка и спросил:

— И все?

— Да, — ответил старик. — Это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

— И мира тоже.

Вопросы группе.

1. Согласны ли вы со стариком?
2. Как связаны любовь, прощение и терпение с семейным ладом?
3. Почему эти характеристики также необходимы не только для семьи, но и мира в целом?
4. Как эти характеристики отражаются на ребенке?

**Лекция «Родительская толерантность»(15 мин.)**

Родительская толерантность – это сложное личностное образование. Оно представляет собой интегральное единство и взаимодействие трех

компонентов – когнитивного, эмоционального и поведенческого. Системообразующим в структуре родительской толерантности является эмоциональный компонент и его элементы – позитивные родительские чувства к ребенку на основе его безусловного принятия и родительская любовь; когнитивный компонент включает осознанность отношения родителя к ребенку и родительской ответственности; поведенческий – коммуникативную толерантность и демократический стиль семейного воспитания.

Родительская толерантность формируется на основе безусловной ценности ребенка, позитивных родительских чувств и выражается в гуманном отношении к ребенку и демократическом стиле семейного воспитания. Толерантные родители имеют высокий уровень осознанности родительства. Они удовлетворены своей родительской ролью, считают себя счастливыми родителями. Они испытывают к ребенку добрые чувства, стремятся быть с ним единым целым, проявляют заинтересованность в делах ребенка. В семейном воспитании им чужды авторитарность и жесткость.

Родительская толерантность влияет на субъектное развитие личности ребенка. Дети имеют высокие показатели развития субъектных свойств личности в сфере самосознания, общения и деятельности.

Интолерантные родители, кроме коммуникативной интолерантности, имеют также пониженный уровень осознанности таких компонентов родительства, как родительская ответственность, родительское отношение, стиль семейного воспитания. У них снижен уровень развития позитивных родительских чувств, выражено стремление к симбиотическим отношениям с ребенком. У детей интолерантных родителей слабо формируются субъектные свойства личности, проявляется социально-педагогическая запущенность и дезадаптивность.

Диагностика позитивных родительских чувств по опроснику Е.А. Падуриной.

Обсуждение результатов диагностики.

### **Занятие № 8. Мой замечательный ребенок**

Цели занятия: актуализация позитивных родительских чувств к ребенку: родительской любви, доверия к ребенку и благодарности ребенку.

Методы: тренинг.

Ход занятия

Упражнение «Шарики» (20 мин.)

Дополнительный материал: 4-12 воздушных шариков.

Участники образуют 2-3 подгруппы. Члены каждой подгруппы берутся за руки, образуя замкнутую фигуру любой формы. Каждой команде ведущий выдает 2-3 воздушных шара одного цвета. Задача участников — любыми способами, но не расцепляя рук, удерживать шарики в воздухе как можно дольше. Побеждает та команда, которая дольше всех сможет удержать шарики.

Рекомендации ведущему: в процессе игры ведущий может добавить командам по 2-3 шарика. Это активизирует каждого участника и оживляет игру.

Упражнение «Список» (30 мин.)

Дополнительный материал: бумага, ручки.

Участники составляют список из десяти поступков ребенка, с которыми они не согласны. Затем они должны найти в каждом поступке такие стороны, которые могут вызвать у них эмоции радости, удовольствия. Затем в состоянии расслабленности и покоя участники пробуют представить, что это не их ребенок, а соседский или любой другой. Ведущий говорит: «Вспомните свои чувства по отношению к ребенку. Вероятно, вы не раз испытывали и получали удовольствие, наблюдая или общаясь с ним. Почему бы вам не стать более свободным и, отказавшись от ответственности за решения вашего ребенка, приблизиться к нему, стать другом, а не надсмотрщиком».

Вопросы группе.

1. Какие чувства у вас возникали в процессе упражнения?
2. Что вы чувствуете сейчас?

Упражнение «Здорово, что мы вместе» (30 мин.)

Дополнительный материал: бумага, ручки.

Участники в течение 3—5 минут пытаются представить свою встречу с лучшей подругой, закадычным другом, а потом рассказывают группе о том, как происходит воображаемая встреча.

Вопросы группе.

1. Как вы даете понять вашему ребенку, что этот человек вам дорог?
2. Какими эмоциями окрашена ваша встреча?
3. Вспомните выражение лица, жесты, слова, которые вы говорите, тон разговора.

Когда все желающие поделились с группой своей историей, ведущий обращается к ним с вопросом, так ли они встречают своих детей. Похожей ли радостью, безусловным принятием окрашено их общение с любимой дочерью или сыном?

Рекомендации ведущему: обсуждение этого задания проходит обычно очень бурно и эмоционально. Ведущий должен поддержать родителей, чтобы у них не развивалось чувство вины из-за того, что они не добавляют ребенку любви, а появилась цель изменить в позитивную сторону свое отношение к ребенку. Ведущий предлагает вспоминать опыт пройденного упражнения всякий раз, когда происходит встреча родителя с ребенком. Всегда есть возможность сказать, показать, насколько дороги вам ваши дети, как вы их любите, дать им понять ваши чувства: «Здорово, что мы вместе, что ты у нас есть!»

Упражнение «Моему ребенку – защита» (15 мин.)

Дополнительный материал: медитативная музыка.

Ведущий обращается к участникам, говоря медленно и спокойно: «Представьте себя ребенком 7-8 лет. Загляните глубоко в глаза этому

малышу. Постарайтесь увидеть его тоску и понять, что это тоска по любви. Протяните руки и обнимите этого ребенка, прижмите его к своей груди. Скажите, как сильно вы его любите, скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, ведь все их делают.

Пообещайте ему, что вы всегда придете на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом защищенном и уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Наполните этот уголок голубым светом и запахом цветов. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя личико своего ребенка, отдайте ему всю вашу любовь, столь важную для него.

Говорят, что в человеческом сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь».

Упражнение «Письмо благодарности ребенку» (30 мин.)

Дополнительный материал: бумага, ручки, спокойная музыка.

Благодарность – это основа хороших взаимоотношений. Очень часто люди воспринимают любовь, понимание и поддержку других как данность, никак не отмечая это, или же испытывают чувство благодарности, но стесняются выразить его. Если мы научимся легко и свободно говорить другим, что мы замечаем их внимание к нам и рады этому, то сможем чаще испытывать приятное чувство от того, что и другие нас ценят.

Вспомните своего ребенка. За что вы ему благодарны? Напишите ему письмо благодарности. Скажите в нем все, что хотели, но по какой-то причине не высказали раньше. Может быть, вам удастся передать в этом письме радость, удовольствие и другие положительные эмоции, которые вы испытали благодаря ему.

## **Занятие № 9. Родительская любовь в детско-родительских отношениях**

Цели занятия: осознание содержания понятия «родительская любовь», согласование представлений о родительской любви отдельного родителя и других участников группы; выделение проблемных областей в сфере детско-родительских отношений участниками тренинга; рефлексия опыта родительской любви.

Методы: диагностика, тренинг.

Ход занятия

Опросник родительской, любви и симпатии Е.В. Милюковой.

Обсуждение итогов диагностики.

Упражнение «Три моих “я”» (15 мин.)

Каждый участник группы повествует о себе как о родителе и о своей родительской любви в форме рассказа «я в прошлом, я в настоящем, я в будущем».

Упражнение «Ассоциации» (40 мин.)

Каждый участник в течение 3 минут пишет ассоциации к словосочетанию «родительская любовь», затем проходит обсуждение ассоциаций в группе. Содержание понятия «родительская любовь» как основа детско-родительских отношений обсуждается по следующей схеме.

1. Является ли родительская любовь врожденным качеством, присущим каждому родителю, или родительская любовь формируется в процессе жизни родителя?

2. Какие факторы влияют на формирование родительской любви?

3. В каких вопросах, касающихся родительской любви, возникают затруднения (в выражении любви по отношению к ребенку, ограниченность объема знаний о родительской любви и так далее)?

Упражнение «Самовыражение» (40 мин.)

Участникам дается задание поделить лист бумаги на две части и закончить предложения.

«Мои успехи, связанные с родительской любовью...» (в первой части).

«Мои затруднения, связанные с родительской любовью...» (во второй части).

Групповое обсуждение строится по следующей схеме.

1. Какие проблемы я выделяю?

2. Какая роль в возникновении этих проблем принадлежит мне?

3. Изменяются ли отношения с моим ребенком, если проблема будет решена? Если да, то каким образом?

4. Какие затруднения существуют у моих партнеров по группе и отсутствуют у меня?

5. Как я мог бы решить их проблемы?

6. Чего больше приносит родительская любовь — позитивного или негативного?

7. В чем сильные стороны моей родительской любви?

Упражнение «Воспоминания о моих родителях» — 40 мин.

Каждый участник вспоминает, а затем рассказывает, какой была любовь его родителей по отношению к нему.

Обсуждение проходит по следующей схеме.

1. Что присутствует в моей родительской любви от родительской любви моих родителей?

2. Чего нет в моей любви, но я хотел бы, чтобы это было?

3. Что меня огорчало в любви родителей по отношению ко мне, и я не хотел бы, чтобы это присутствовало в моей любви по отношению к моему ребенку?

Упражнение «Клубок» (10 мин.)

Каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что понравилось, запомнилось, что было неожиданным, выражает свои чувства. Ведущий выступает последним, подводит итоги, настраивает на позитив.

**Занятие № 10. Прояви любовь к ребенку**

Цели занятия: научить участников тренинга невербальному проявлению родительской любви; обучить навыкам поведения в ситуациях взаимодействия с ребенком, требующих проявления родительской любви; развить способности участников к безусловному принятию себя и ребенка.

Методы: тренинг.

Ход занятия

Упражнение «Бип» (10 мин.)

Вся группа сидит на стульях. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается. Садиться надо спиной к сидящему, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать: «Бип», желательно не своим голосом, чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а водящий садится на его место.

Упражнение «Прояви любовь» (20 мин.)

Участники образуют два круга (внутренний и внешний), работа в парах. Каждый участник при помощи слов, жестов, мимики, пантомимики демонстрирует проявления любви по отношению к ребенку. Упражнение длится до тех пор, пока круг не завершится.

Обсуждение проходит по следующей схеме.

1. Какие вербальные и невербальные проявления родительской любви для меня оказались неожиданными?

2. Какие вербальные и невербальные проявления родительской любви для меня были приятны, а какие нет?

3. Какие вербальные и невербальные проявления родительской любви были ранее неизвестны мне?

Упражнение «Я люблю своего ребенка – это значит...» (40 мин.)

Участники делятся на пары, где один исполняет роль ребенка, другой — роль родителя. «Родители» продолжают фразу, обращаясь к своему ребенку: «Я люблю тебя – это значит...» (я целую тебя, я обнимаю тебя, я помогаю тебе и т. д.). Продолжение фразы должно содержать какое-либо действие – носить действенный характер. Словесные выражения желательно сопровождать действиями. Затем участники меняются ролями. После выполнения упражнения все участники по очереди делятся впечатлениями о том, какие возникали чувства при взаимодействии в парах.

Упражнение «Безусловное принятие» (30 мин.)

Участникам предлагается сесть поудобнее, сделать несколько вдохов и выдохов. Представить себе человека, которого они любят, и сказать ему: «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Затем участники находят среди знакомых людей тех, кому они не могут этого сказать, тех людей, которых они не могут любить безусловно. Далее необходимо понять, что именно мешает им это сделать, какие требования они предъявляют этому человеку, при каких условиях они могли бы сказать ему: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Затем участник ставит себя на место этого человека. Дается задание понять, почему он критикует проходящего упражнения или плохо к нему относится. Что происходит в жизни этого человека, когда он общается с ним? Принимает ли он те условия и требования, которые ему предъявляются? (Этим человеком может оказаться и собственный ребенок). Теперь участник должен вернуться на свое место и попробовать честно сказать: «Я прощаю тебя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви, я принимаю тебя таким, какой ты есть».

Вопросы группе.

1. Как вы реагировали на это утверждение?
2. Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно?
3. Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви к людям?

Упражнение «Чемодан» — 30 мин.

Завершающее упражнение, подводящее итоги занятия. Участники по одному выходят из помещения, а остальные собирают ему «чемодан», в который кладут качества, способные помочь или помешать ему выразить свою любовь по отношению к ребенку. Также группа указывает положительные характеристики, которые в нем ценит особенно, и отрицательные проявления, над которыми данному участнику необходимо поработать. При этом соблюдаются правила:

- 1) класть в «чемодан» одинаковое количество положительных и отрицательных качеств;
- 2) указывать те качества, которые проявились во время занятий;
- 3) класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Руководитель группы в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на листе бумаги указанные качества. Свой «чемодан» должен получить каждый участник.

Упражнение «Лобное место» (10 мин.)

Каждый участник делится впечатлениями от прошедшего тренинга и говорит об изменениях, которые произошли за это время.