

ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий»

КОПИЛКА ПСИХОЛОГА

*Сборник игр и упражнений
для проведения Школы приемных родителей*

Сыктывкар
2014

Печатается по решению Методического совета
ГБУ РК «Региональный центр развития социальных
технологий»

Копилка психолога. Сборник игр и упражнений для проведения
Школы приемных родителей. - Сыктывкар: ГБУ РК «РЦСТ», 2014. –
56 с.

Составители:

С. А. Афанасьева, заведующий отделением психолого-
педагогической помощи;

И. В. Лужикова, педагог-психолог I категории отделения
психолого-педагогической помощи.

Содержание

Введение	с. 2
Игры для знакомства и сплочения коллектива	с. 3
Игры на активизацию участвующих	с. 12
Игры по теме «Мотивация кандидатов в замещающие родители. Компетенции кандидатов в приемные родители по воспитанию ребенка, оставшегося без попечения родителей»	с. 16
Игры по теме «Особенности развития ребенка, оставшегося без попечения родителей»	с. 17
Игры по теме «Жестокое обращение с ребенком и его последствия для развития ребенка»	с. 21
Игры по теме «Роль семьи в обеспечении потребностей ребенка»	с. 26
Игры по теме «Адаптация ребенка в семье»	с. 30
Игры по теме «Трудное поведение ребенка»	с. 32
Игры на подведение итогов тренинга	с. 43
Притчи	с. 45
Список использованной литературы	с. 56

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаем вашему вниманию сборник психологических игр и упражнений для использования на тренингах с кандидатами в замещающие родители.

Все игры и упражнения расположены по темам занятий «Школа приемных родителей»:

1. Мотивация кандидатов в замещающие родители. Компетенции кандидатов в приемные родители по воспитанию ребенка, оставшегося без попечения родителей

2. Особенности развития ребенка, оставшегося без попечения родителей.

3. Жестокое обращение с ребенком и его последствия для развития ребенка.

4. Роль семьи в развитии ребенка.

5. Адаптация приемного ребенка.

6. Трудное поведение приемного ребенка.

Использование игровых методов в тренинге чрезвычайно продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия «психологической защиты». Очень часто игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, ненавязчиво позволяющим обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Игра, как никакой другой метод, эффективна в создании условий для саморазвития, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционным средством не только для детей, но и для взрослых.

ИГРЫ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА И СПЛОЧЕНИЯ КОЛЛЕКТИВА

«Принятие групповых правил»

Время: 10 минут.

Оборудование: большой лист бумаги, фломастеры, скотч или кнопки.

Ведущий говорит о необходимости принятия правил и предлагает каждому участнику выразить свое отношение к правилам: согласен с принимаемым правилом – подними большой палец вверх, не согласен – опусти палец вниз и расскажи, чем, по-твоему, это правило не подходит для тебя или группы.

Примерный перечень правил:

- На занятии может говорить только один человек.
- Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.
- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

- Старайся участвовать во всех упражнениях.
- Позаботься о себе сам: устал сидеть – тихонько встань, захотел попить – сделай это, не мешая другим, и т.д.

Правила лучше фиксировать в виде рисунков-символов на плакате. Это вполне может сделать кто-либо из участников группы. Плакат крепится к стене на все время работы группы.

«Невидимая связь»

Цель: содействовать знакомству участников, их раскрытию, созданию в группе доверительных отношений и позитивной обстановки.

Материалы: клубок шерсти.

Время: 10-15 минут, в зависимости от количества участников.

Инструкция: вся группа стоит в общем кругу или может даже сидеть в хаотическом порядке. Тренер отматывает от клубка часть нитки, после чего, продолжая держать конец нити в руке, передает клубок любому из участников. Этот участник должен представиться и рассказать немного о себе. После этого он, продолжая держать нитку, передает клубок следующему участнику.

Каждый участник, рассказав о себе, передает клубок следующему. После того как все участники представились, оказавшись связанными одной нитью, тренер может попросить поднять руки, в которых находится нить и посмотреть на чудесный узор из нити, который получился. После тренер просит в обратном порядке возвращать клубок и вспоминать о том, что рассказывал каждый участник.

Это упражнение также можно использовать для подведения итогов и окончания тренинга.

«Кто меня представил»

Цель: помочь участникам и тренеру познакомиться и запомнить имена друг друга.

Время: 3-10 минут, в зависимости от размеров группы.

Размер группы: 4-15 человек.

Инструкция: участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и рассказывает что-нибудь интересное о себе. Например: «Я Надежда, и у меня четыре кошки». После чего представляет следующего участника, например: «А это Олег». Если говорящий не знает, как зовут соседа, тот может подсказать свое имя. Следующий участник представляется, тоже рассказывает о себе что-нибудь и называет того, кто его представил. Например, «Я Олег, я родился в Ташкенте, меня представила Надежда, у которой четыре кошки». После этого он представляет следующего: «А это Лена».

Следующий участник представляется, делится информацией о себе и называет того, кто его представил, а также кто представил этого участника: «Я Лена, я танцую танго, меня представил Олег, который родился в Ташкенте, которого представила Надежда, у которой четыре кошки». После этого представляется следующий участник группы.

Каждый последующий перечисляет всех, кто говорил до него, объясняя, кто кого представил, и вспоминая информацию о каждом, пока в игре не примут участие все члены группы.

«Время года моей души»

Участникам предлагается продолжить фразу: «Время года моей души – ...»

«Улыбка»

Данное упражнение хорошо показывает роль невербальных средств общения при взаимодействии с другими людьми. Ведь не просто так говорят: важно не что человек говорит, важно, как он это говорит.

Материал: любой предмет.

Игра по типу «горячо-холодно». Вызывается один доброволец. Он выходит за пределы помещения. С остальными участниками обсуждается, куда прятать предмет. Задача участников – невербально, используя только улыбку, направлять добровольца к предмету. Широкая улыбка означает, что выбранное направление верно, равнодушное выражение лица – неверно.

«Поменяться местами»

Цель: активизировать участников, расшевелить уставшую группу или включить в работу людей, пришедших с перерыва. Динамичная и живая разминка.

Время: 5-10 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Инструкция.

1. Участники сидят в общем кругу. Тренер просит встать и найти себе новое место в круге всех, кто обладает определенными характеристиками, например,

- Имеет светлые волосы.
- Имеет пуговицы на ботинках.
- В черных туфлях.
- Всем женщинам.
- Всем, кто в очках.
- Имеет сережки в ушах.
- Всем, кто любит собак.

2. Пока участники меняются местами, тренер занимает любой свободный стул. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим.

3. Игра продолжается 5-10 минут до тех пор, пока группа не придет в активное работоспособное состояние.

«Пожелание»

Участники по очереди высказывают пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание может быть любым, главное, чтобы оно было позитивным.

«Связующая нить»

1. Участники передавая клубок, говорят о том, чего они хотят. «Я хочу... полетать на планере, почувствовать себя счастливым, иметь больше друзей» и др.

2. Передавая клубок, участники говорят о том, кем бы хотел быть. «Я бы хотел быть...».

«Имя»

Цель: развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя словом, начинающимся на первую букву своего имени. Например, Женя-жизнерадостный, Лена-ласковая, Таня-тихая.

После этого участники по желанию повторяют все имена с характеристиками по кругу.

Игра-активатор «Открытка»

Каждый участник достает из коробочки, предложенной ведущим, кусочек открытки. Задача каждого – используя невербальные средства общения, найти и собрать части своей картинки. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

«Конверт отношений»

Цель: снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу.

Каждый участник по очереди вынимает из конверта ведущего листок с вопросом и отвечает на него.

- *Мой ребенок радуется, когда...*
- *Мой ребенок злится, когда...*
- *В общении с другими детьми мой ребенок...*
- *Ребенок вместе с папой...*
- *Ребенку вместе со мной нравится...*
- *Я отдыхаю, когда...*
- *Меня больше всего расстраивает...*
- *Ребенок плачет, если...*
- *Если у меня плохое настроение...*
- *Мой ребенок...*
- *Меня беспокоит...*
- *Меня радует...*

«Алфавит предпочтений»

Цель: помочь участникам узнать что-то новое друг о друге, включить их совместную деятельность.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши или фломастеры.

Время: 10-30 минут в зависимости от размера группы.

Размер группы: 8-20 человек.

Тренер делит группу на мини-группы по 3-4 участника и дает каждой тройке лист бумаги и фломастеры.

Каждая тройка должна как можно быстрее придумать на каждую букву (кроме «ъ», «ы», «ь») что-то, что нравится всем участникам: например, «А» – апельсины, «Б» – бежевый цвет и т.д. После этого группа изображает на листе буквы алфавита, схематические рисунки, иллюстрирующие предпочтения группы, и презентует свою работу всем остальным.

Вариант. Можно записывать на каждую букву алфавита не те предпочтения, которые есть у всех членов группы, а те, которые есть хотя бы у одного. В этом случае можно сопроводить упражнение выводом о том, что все мы разные, имеем много личных предпочтений и особенностей, и мини-лекцией о том, как найти подход к разным типам клиентов.

«Венские диаграммы»

Цель: помочь участникам узнать что-то новое друг о друге.

Необходимые материалы: бумага формата А3, фломастеры.

Время: 15- 25 минут.

Размер группы: 6-18 человек.

Тренер объясняет, что следующее упражнение поможет участникам познакомиться и лучше узнать друг друга.

Участники разбиваются на тройки. Каждая тройка получает лист бумаги, где участники рисуют три пересекающиеся окружности и в каждой из них пишут имя одного из участников.

Тренер просит за 2 минуты на пересечении первых двух окружностей написать максимум черт характера, деталей биографии, увлечений, достоинств и недостатков, которые есть и у первого, и у второго участников. Важно подчеркнуть, что не стоит упоминать общеизвестные сведения, верные для любого человека («Я человек», «У меня две ноги»), а следует найти что-то, что объединяет именно этих двоих.

Еще 2 минуты дается на выполнение того же задания вторым и третьим участникам. Еще 2 минуты дается на выполнение того же задания первым и третьим участникам.

Представитель каждой тройки выступает и рассказывает о своей группе по полученной диаграмме.

Варианты.

1. Если это упражнение предваряет тренинг по эффективной презентации, можно попросить участников предоставлять обратную связь выступающим либо можно записывать выступления на видео для последующего разбора.

2. Можно попросить участников привязывать свои идеи к теме тренинга: например, попросить их найти свои общие черты как менеджеров по продажам и т.д.

«Имена и качества»

Цель: познакомить участников и помочь им запомнить имена друг друга.

Время: 3-10 минут, в зависимости от размеров группы.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например, «Я Виктор – веселый».

Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор – веселый, а я Александр – активный».

Каждый последующий участник повторяет все, что сказали за него, и добавляет информацию о себе.

Примечание. Лучше не просить участников назвать свое качество, так как обычно в начале тренинга они еще скованны и могут говорить: «Ну, я не знаю, какой я!», поэтому лучше попросить их назвать любое абстрактное качество. Также и в этом упражнении, и в следующих, построенных по принципу «снежного кома», где участникам нужно вспомнить информацию, которую сказали до них, многие опасаются, что не вспомнят, что говорили другие, особенно если уже высказалась большая часть группы. В этом случае нужно пояснить, что группа обязательно их поддержит и подскажет, если они вдруг забудут что-то.

Вариант. Можно попросить участников назвать начинающееся на ту же букву качество идеального торгового представителя (идеальной команды, менеджера, оратора и т.п.) в зависимости от темы тренинга.

«Что возьмешь на пикник»

Цель: помочь участникам запомнить имена друг друга.

Время: 3-10 минут, в зависимости от размеров группы.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер просит участников представить себе такую ситуацию: вся группа в ближайшие выходные отправляется в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один предмет. Название этого предмета должно рифмоваться с его именем.

Первый участник представляется и говорит, что он берет с собой. Например, «Я Руслан, и я возьму чемодан».

Следующий участник повторяет то, что сказал предыдущий, и добавляет про себя. Например, «Это Руслан, он возьмет чемодан, а я Галина, возьму малину».

Каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и добавляет про себя: «Это Руслан, он возьмет чемодан, это Галина, она возьмет малину, а я Миша, я возьму шишек».

«Какая рука у соседа»

Цель: установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

«Молекулы»

Цель: повышение позитивного настроения и сплочение группы, эмоционально мышечное расслабление.

Инструкция: представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть различное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

«Как мы похожи»

Упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а также позволяет обсудить вопросы, связанные с установлением контакта с собеседником.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10-15 минут.

Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение. Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. К каждому клиенту можно найти свой ключик.

«Я надеюсь – я опасуюсь»

Цель: помочь участникам тренинга точнее сформулировать свои ожидания от предстоящего обучения, а также способствовать тому, чтобы участники максимально открыто делились своими мыслями, чувствами и опасениями и т.д.

Необходимые материалы: бумага для записей.

Время: 5-15 минут.

Инструкция: тренер раздает участникам бумагу и просит написать их надежды и опасения, связанные с предстоящим тренингом. Например: «Я надеюсь, что тренинг поможет мне разрешить проблему с моим другом. Я опасюсь, что тренинг будет скучным». Подписывать записки не нужно.

Все записки сдаются тренеру.

Тренер зачитывает записки по одной, и группа обсуждает, что нужно сделать для того, чтобы эти надежды оправдались, а опасения остались лишь опасениями.

«Комплименты»

Сидя в кругу все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий говорит: «Спасибо, мне очень приятно!»

«Баржа»

Цель: снятие эмоционального напряжения, преодоление неуверенности в себе.

1. Участники становятся в круг и называют слова, перебрасывая при этом мяч, то есть «грузят баржу»: например, все слова на букву «н» (ножницы, нарциссы, налим).

2. Все на «-ок» (например, носок, кузовок, пирожок, и т.д.)

3. Все, что может объединять людей, например, семья, дружба, беда, праздник, поход и т.д.

«Подари улыбку»

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки.

Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг на друга, в глаза.

Рефлексия:

– Что чувствовали?

– Какое сейчас у вас настроение?

«Любим не любим»

Время: 15 минут.

Участники сидят, вытянув руки ладонями вверх. Каждый по очереди называет то, что любит или не любит. Тот, кто разделяет его

предпочтения, загибает палец. Тот, кто загнул все 10 пальцев, заканчивает игру и внимательно слушает других.

Ведущий обращает внимание участников на то, как много у них общего, подчеркивая единство группы.

ИГРЫ НА АКТИВИЗАЦИЮ УЧАСТВУЮЩИХ

«Геометрические фигуры»

Цель: сплотить группу, настроить на совместное решение заданий, которые перед ними ставятся.

Время: 2 минуты.

Содержание: за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 секунд.

Квадрат – за 10 секунд.

Треугольник – за 8 секунд.

Ромб – за 6 секунд.

Круг – за 3 секунды.

«Что это? Фломастер»

Цель: взбодрить участников, если они устали от усвоения большого объема информации. Также упражнение может разогреть вялую группу перед упражнением, в котором важно их активное участие.

Необходимые материалы: 2 фломастера разных цветов, например, синий и красный.

Время: 5 минут.

Группа сидит в общем кругу. Тренер протягивает фломастер участнику, сидящему справа от него. При этом тренер и участник должны как можно быстрее разыграть следующий диалог.

Участник: Что это?

Тренер: Это фломастер.

Участник: Какой фломастер?

Тренер: Красный.

После этого участник берет фломастер и отдает его следующему участнику, повторив с ним тот же диалог. Далее фломастер передается подобным образом по кругу.

Сразу же после того как тренер отдал первый фломастер, он протягивает второй фломастер участнику, сидящему от него слева, и они также разыгрывают диалог, подобный первому.

Участник: Что это?

Тренер: Это фломастер.

Участник: Какой фломастер?

Тренер: Синий.

После этого синий фломастер передается по кругу так же, как и красный. Участникам группы необходимо быстро мобилизоваться для того, чтобы выполнить это упражнение в хорошем темпе. Даже самая пассивная группа оживляется в тот момент, когда у одного участника оказываются два фломастера одновременно и ему необходимо вести два диалога сразу.

«Летающие кошки»

Упражнение хорошо активизирует участников, помогает «встряхнуться» группе, которая изучала теоретический материал или пришла с перерыва.

Необходимый материал: 5-6 маленьких плюшевых кошек (или других мягких игрушек).

Время: 5 минут.

Инструкция: участники стоят в общем кругу. Тренер бросает мягкую игрушку одному из участников, который ловит ее и кидает следующему и т.д. пока игрушка не побывает у каждого из участников и не вернется обратно к тренеру. Когда игрушка возвращается к тренеру, он снова кидает ее тому участнику, который кинул вначале, и просит группу повторить и запомнить последовательность, кидая игрушку как можно быстрее, затем спрашивает группу, могут ли они еще ускорить темп.

После того как группа достигает максимального темпа, тренер сразу вслед за первой кошкой кидает вторую, после нее третью и всех остальных, в результате чего кошки летают везде, а участники приходят в состояние веселого сумасшествия.

«Елочка»

Цель: дать возможность участникам немного подвигаться, позволяет расслабиться и на короткое время переключить внимание. Хорошо использовать его в середине изучения теоретического

материала. Вместе с тем в этом упражнении участники действуют сообща, что помогает им лучше почувствовать друг друга.

Время: 5 минут.

Инструкция: все участники сидят в общем кругу, Тренер просит всех хором начать рассказывать любой хорошо известный всем стишок (например, это может быть текст песни «В лесу родилась елочка»). После того как все подстроились друг под друга и нашли общий темп, тренер сообщает следующее задание: участникам нужно вставать со стульев (либо если участники стоят, то садиться на стулья) каждый раз, когда в тексте появляется буква «о».

Вариант, который можно использовать для повторного материала. Участники тренинга не рассказывают стихи, а говорят на заданную тему, например, факторы эффективной коммуникации в команде, как правильно давать критику и т.д. Делают они это, конечно, не хором, а каждый по очереди. При этом все, кто не говорит, садятся или встают при появлении в словах буквы «о».

«Импульс»

Цель: немного «встряхнуть» группу, изучавшую теоретический материал.

Время: 5 минут.

Инструкция: участники сидят в общем кругу. Тренер просит всех взяться за руки, затем пожимает руку соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, тренер спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, тренер просит группу передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

Вариант. Можно одновременно запустить два импульса – по часовой и против часовой стрелки. Когда два импульса с разных сторон приходят к человеку, сидящему в круге, это приводит к путанице и вызывает общее веселье.

«Хлопок»

Цель: дать возможность участникам отвлечься и «встряхнуться».

Время: 5 минут.

Размер группы: любой.

Инструкция: участники сидят в общем кругу. Тренер просит каждого участника положить руку на колени партнеров, причем правую руку кладут на левое колено человека, сидящего слева.

После этого участники должны как можно быстрее «передать по кругу» хлопок рукой по колену. Обычно путаница с руками приводит к тому, что участники хлопают слишком рано или слишком поздно.

Можно поставить условие, что не вовремя хлопнувшая по колену рука выбывает из игры, и наградить призом победителя.

«Волк в овечьей шкуре»

Цель: дать возможность участникам познакомиться и узнать что-то новое друг о друге. Можно использовать это упражнение-игру в начале второго дня тренинга для разогрева группы.

Необходимые материалы: бумага для записей или стикеры.

Время: 10 минут.

Инструкция: тренер раздает участникам листочки. Все листочки пустые, за исключением одного, на котором написано «Волк в овечьей шкуре». Участники должны вычислить, кто из них волк. Для этого они хаотично движутся по комнате, задавая друг другу вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет», или «я не хочу отвечать на этот вопрос». При этом волк в ответ на все вопросы говорит неправду. Нельзя задавать вопросы, ответы на которые очевидны, например, «Ты женщина?» или «Сейчас лето?». Нельзя спрашивать «Ты – волк?» Это задание выполняется в течение 5 минут. Если группе за отведенное время не удастся найти волка, то дается еще 5 минут на то, чтобы участники совместными усилиями определили, кто же является волком в овечьей шкуре.

Обсуждение не обязательно. В тренинге коммуникаций можно спросить участников, по каким признакам они определили «волка». В тренинге по планированию или принятию решений можно спросить, была ли у кого-то из участников стратегия вычисления «волка».

«Волна потягивания»

Цель: быстро снять напряжение в группе, успокоить участников после активного упражнения или дискуссии на острую тему. Также упражнение помогает группе почувствовать себя единым организмом, вернуться в момент «здесь и сейчас», сконцентрировать внимание.

Описание. Все стоят в кругу. Ведущий медленно потягивается. Когда он закончит, человек стоящий слева от него, начинает медленно потягиваться, когда он закончит, начинает следующий участник и т. д. Таким образом по кругу проходит волна потягиваний

ИГРЫ ПО ТЕМЕ «МОТИВАЦИЯ КАНДИДАТОВ В ЗАМЕЩАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ. КОМПЕТЕНЦИИ КАНДИДАТОВ В ПРИЕМНЫЕ РОДИТЕЛИ ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА, ОСТАВШЕГОСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«Будем хвастаться»

Инструкция: каждая семья (участник) пишет несколько достижений своей семьи, которыми можно гордиться (не менее 5). Представляют их по очереди в общем кругу.

«Мне нравится... Мне не нравится...»

Инструкция: участники по кругу заканчивают предложения «Мне нравится... Мне не нравится...». Ведущий в конце обращает внимание на то, что умение выражать свою позицию позволяет сделать отношения более открытыми и снижает вероятность недопонимания и конфликтов в общении.

«Ромб» (Каким должен быть приемный родитель)

Инструкция: участникам в мини-группах предлагается по 9 листочков с качествами замещающего родителя: строгость, доброта, последовательность в воспитании, чувство юмора, знание детской психологии, умение наладить отношения в семье, образованность (эрудиция), умение обращаться за помощью, способность к изменению.

Задание мини-группам: разложить листочки с качествами замещающего родителя в виде ромба, ранжируя по степени значимости каждого качества для выполнения роли принимающего родителя от самого важного к наименее важному (сверху – самое важное качество для приемного родителя, затем – два меньших по значимости, в середине – три качества, потом в обратном порядке – два и одно).

Вопросы для обсуждения: почему данное качество самое важное для замещающего родителя? Что является наименее важным, почему?

«Слепой и поводырь»

Инструкция: все участники делятся на пары. Один участник закрывает глаза и движется в любом направлении («слепой»). Второй участник («поводырь») кладет обе руки на плечи «слепого» и регулирует его движение, предотвращая столкновение с другими «слепыми»: хлопок по левому плечу – движение налево, хлопок по правому плечу – движение направо, хлопок по голове – остановка.

Вопросы для обсуждения: каков метафорический смысл этого упражнения? Какое отношение он имеет к теме нашего тренинга?

«Ответь себе и другим»

Инструкция: ведущий предлагает участникам ответить на вопросы, которые они уже слышали от близких людей, возможно, и сами не раз задавали себе, принимая непростое решение взять ребенка в семью. По очереди каждый участник вытаскивает карточку и отвечает на вопрос. Затем указывает на участника, чье мнение по этому поводу ему бы хотелось услышать. Желающие могут участвовать в обсуждении.

Вопросы на карточках:

- Зачем создавать новые сложности, если их и так в жизни хватает?
- Зачем брать чужого ребенка, если есть свои дети, и еще можно родить?
- Зачем брать такую ответственность, если ситуация в стране нестабильная и нет уверенности в завтрашнем дне?
- Кто вырастет из ребенка, если у него «дурные» гены?

ИГРЫ ПО ТЕМЕ

«ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, ОСТАВШЕГОСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«Мне кажется, в детстве ты был(а)...»

Инструкция: в кругу каждый по очереди бросает мяч любому из участников, говоря: «Мне кажется, в детстве ты был (а)» и добавляет, каким, на его взгляд, был этот человек в детстве. Мяч должен побывать у каждого участника.

Портрет ребенка, оставшегося без попечения родителей.

Инструкция: участники делятся на две-три мини-группы и обсуждают следующие вопросы: есть ли отличие детей, воспитывающихся без попечения родителей, от семейных: в состоянии здоровья, в общении, в отношении к учебе, в поведении?

Результаты обсуждения представляются в общий круг.

«Дистанция»

Инструкция: группа делится на пары, рассчитывается на «первый-второй».

Задание группе: построиться в две параллельные шеренги («первые» и «вторые») на расстоянии около метра, повернуться лицом к своей паре. По сигналу ведущего «первые» начинают медленно подходить ко «вторым», которые стоят на месте. Как только «второй» участник почувствует дискомфорт от слишком близкого контакта, он говорит «стоп». Затем роли меняются: «первые» остаются стоять, а «вторые» медленно приближаются, пока «первые» их не остановят. Задача участников определить наиболее комфортную дистанцию в общении.

Вопросы для обсуждения: что вы чувствовали, когда к вам подходили слишком близко? На что вы обратили внимание во время выполнения упражнения? Какое отношение это упражнение может иметь к взаимодействию с приемным ребенком?

«Восковая палочка»

Инструкция: упражнение выполняется в общем кругу.

Задание группе: образовать тесный круг, в центре которого находится один из участников. Он стоит, закрыв глаза, не сдвигая ноги с центра круга, и представляет себя «восковой палочкой». Затем он (как «тающая свеча») начинает падать из стороны в сторону. Участники круга бережно поддерживают его. Через некоторое время на его место становится следующий. Желательно, чтобы в роли «восковой палочки» побывали все участники.

Вопрос для обсуждения: что помогало и что затрудняло выполнение упражнения?

Информация от ведущего: особенностью большинства детей-сирот является недоверие к окружающему миру. Это упражнение

помогает будущим приемным родителям понять, доверяют ли они сами окружающим, и легко ли им было это сделать.

«Ежик»

Инструкция: выбирают одного из участников на роль «ежика» и участника на роль того, кто будет взаимодействовать с «ежиком» (родитель).

Задание «ежику»: свернуться в «клубочек» и выставить свои иголки, потому что почувствовали опасность. Прислушаться к тому, что и как будет говорить вам человек. Поступить так, как подсказывает вам внутреннее чувство.

Задание родителю: расположить к себе «ежика», вызвать его доверие и добиться согласия пойти с вами. Можно выбирать любые способы, кроме насилия.

Затем можно повторить игру несколько раз, по очереди меняя того, кто взаимодействует с «ежиком».

Вопросы «ежику»: как вы чувствовали себя, когда с вами общался первый участник? Что в его словах и действиях помогало и что мешало установить с ним контакт и довериться ему? Чем отличалось поведение других участников?

Вопросы «воспитателю»: как вы себя чувствовали в контакте с «ежиком»? Легко ли было добиться его доверия? Что вам помогало и что мешало?

Как, по вашему мнению, связана эта игра с темой нашего занятия?

«Яичница»

Инструкция: один из участников выходит за дверь. Группа договаривается о том, что каждая жестикуляция этого участника будет подкрепляться аплодисментами.

Вышедший участник получает задание – рассказать о том, как он готовит яичницу. В процессе рассказа группа периодически начинает хлопать, реагируя на движение рук говорящего.

Вопросы для обсуждения: что чувствовал рассказчик? На что похожа ситуация, когда человек не знает правил, принятых в этом обществе, но вынужден взаимодействовать с окружающими.

Ведущий подводит к мысли, что именно такие чувства испытывает ребенок, когда впервые попадает в незнакомую семью.

«Путешествие в прошлое»

Цель: способствовать лучшему пониманию участниками переживаний и ценностей детей.

Инструкция: сядьте удобно, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках и ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Вы представляете себе картину из своего детства. Присмотритесь к себе повнимательнее: сколько вам лет, где вы находитесь, какие люди окружают вас? Постарайтесь как можно подробнее рассмотреть все вокруг и себя самого. Какие звуки вы слышите, какие запахи ощущаете? А теперь постарайтесь ответить на вопрос: какие чувства вы испытываете? Попробуйте понять, что вас тревожит, чего вы боитесь, что вас радует, чего вы ждете. У вас есть возможность поговорить с собой, с тем маленьким мальчиком или девочкой, которыми вы сейчас оказались. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Попрощайтесь с тем ребенком, которого вы встретили. Вспомните, что вы находитесь на занятии школы приемных родителей. Когда будете готовы, откройте глаза.

«Поведение и чувства»

Цель: научить участников понимать чувства ребенка, правильно интерпретировать его поведение и адекватно реагировать.

Форма проведения: практическое задание, индивидуально или в парах.

Материалы: карточки с описанием вариантов поведения детей:

МАША, 4 года. Не разрешает себя обнимать.

ВАНЯ, 3 года. Отказывается мыться в ванне.

ДИМА, 2 года. Когда ему предлагают что-либо взять, вырывает из рук.

НАДЯ, 4 года. «Виснет» на всех взрослых.

ДАША, 5 лет. Каждое утро мама достает из-под дашиной подушки куски хлеба.

АНТОН, 7 лет. Когда наступает время делать уроки, закатывает истерики.

АНДРЕЙ, 6 лет. Отказывается переодеваться перед сном. Спит в брюках и носках.

НАСТЯ, 5 лет. Берет чужие вещи и складывает к себе на полку.

ВЕРОНИКА, 3 года. Отказывается идти за руку с родителями.

КОЛЯ, 6 лет. Ест только макароны, булку и конфеты.

Каждому участнику (или паре) ведущий дает одну карточку и предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что чувствует ребенок?
- Что чувствует взрослый?
- Как взрослый должен реагировать?

Дается некоторое время на индивидуальную работу (или на работу в парах), примерно 3-5 минут. Затем все ситуации по очереди обсуждаются в общем кругу. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на то, что успешность процесса адаптации тесно связана с готовностью приемных родителей анализировать проблемные ситуации, задумываться о чувствах ребенка и принимать их, обозначать эти чувства для ребенка. Можно снова напомнить участникам о таком важном навыке, как отражение чувств.

ИГРЫ ПО ТЕМЕ «ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА»

«Как проявляются травмы прошлого»

Инструкция: приглашаются три пары добровольцев: первый участник в паре – «ребенок», другой – «воспитатель». «Дети» по очереди отводятся в сторону, и им дается установка, как себя вести.

Первому: «У тебя в кулаках зажато нечто очень важное, очень ценное, а может, наоборот, постыдное, что ты никому и никогда не хочешь показывать. Что бы ни происходило, не разжимай кулаков. Для тебя это важнее всего остального».

Второму: «Когда-то в твоей жизни случилось что-то страшное, ужасное, что связано для тебя со словом «три». Если услышишь это слово, значит, тебе грозит опасность, нужно скорее сесть на пол и закрыть голову руками».

Третьему: «Не позволяй никому прикасаться к тебе и даже протягивать руки. Ты знаешь, что ничем хорошим это не кончится, поэтому при первой же попытке отбей охоту продолжать: оттолкни, обругай, пошли куда подальше».

Приглашаются в круг первый «воспитатель» и первый «ребенок».

Задание «воспитателю»: «Попросите ребенка похлопать в ладоши, покажите ему, как это здорово, похлопайте вместе!».

Участникам дается некоторое время на развитие событий. Игра останавливается в тот момент, когда недоумение или раздражение «воспитателя» будет максимальным.

Приглашается в круг второй «воспитатель» и второй «ребенок».

Задание «воспитателю»: «Научите ребенка считать до пяти».

Приглашается в круг третий «воспитатель» и третий «ребенок».

Задание «воспитателю»: «Ваш ребенок собрался гулять, вы мирно с ним о чем-то болтаете и вдруг заметили, что он неаккуратно повязал шарф, все горло открыто. Поправьте шарф».

Вопросы для обсуждения. Что воспитатели испытывали, когда пытались поиграть с ребенком, научить его чему-то, проявить заботу, а получили неадекватную реакцию? Что, по мнению участников, происходило? Почему дети так странно вели себя?

«Детям» предлагается рассказать, какие установки ими были получены и какие чувства они испытывали, когда «воспитатели» проявляли непонимание и настойчивость.

Ведущий подчеркивает, что в действиях «воспитателей» не было ничего заведомо неверного. Любой бывает обескуражен, столкнувшись поведением, мотивы которого совершенно непонятны. Цель наших занятий: подготовить к подобным ситуациям, показать скрытую сторону происходящего.

«Разожми кулак»

Инструкция: группа делится на пары, рассчитывается на «первый-второй». «Первые» сжимают кулак, «вторые» пытаются разжать его любыми способами, исключая болевые.

Вопросы для обсуждения. Было ли легко выполнить задание? Какие способы использовали? Как восприняли их «первые»? Хотелось ли разжать кулак?

Вывод: для достижения цели, сила и напор не всегда наилучшая стратегия.

«Пара ласковых»

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока «высказываний» человеку развязывают глаза. Он видит свою «жертву» и извиняется перед ней. Мол, был не сдержан, сорвался. Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

«Рисунок»

Нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

«Запрещаем – разрешаем»

Устанавливаются 3 мольберта, соответствующие зонам запрета.

На мольберте прикрепляются бумажные цветы:

Зеленый символизирует зону «Полная свобода» – это все, что можно ребенку всегда и везде по его собственному усмотрению.

Желтый – зону «Относительная свобода», действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. Можно действовать по собственному выбору, но соблюдая некоторые правила. Именно в этой зоне ребенок приучается к внутренней дисциплине. Внешние ограничения со временем переходят в собственные самоограничения.

Красный – зону «Запрещено», действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоятельствах.

Участникам предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам.

Полученные результаты анализируются.

«Какие бывают наказания»

Доска делится на четыре поля, каждое имеет свое название:

«Физическое наказание»,

«Изоляция»,

«Наказание словом»,

«Лишение приятного».

Участникам необходимо перечислить варианты наказаний. В конце обсуждаются наиболее действенные варианты. Выявляются преимущества и недостатки того или иного варианта.

«Несохраненная тайна»

Выдать каждому листок бумаги. Попросите участников группы написать на листке какую-нибудь важную личную информацию. Заверьте их, что посторонние не увидят написанного. Объясните, что должно быть написано нечто очень личное, о чем бы они не хотели, чтобы узнали другие.

Попросите каждого сложить лист много раз. Затем участники должны написать на листах свои имена и положить их под свой стул.

После того как все листочки будут положены под стулья, попросите участников передвинуться на один стул вправо по кругу. Когда все пересядут, попросите их посмотреть, цело ли его письмо.

Далее попросите каждого поменяться местами с тем человеком, который сидит на противоположной от него стороне круга. Когда все сядут, попросите их опять проверить, все ли в порядке с их тайнами. Спросите, знает ли каждый, где теперь находится его конверт. (Возможно, некоторые участники будут немного дезориентированы и не будут уверены в том, где находится их тайна.)

Попросите каждого достать лежащий под стулом конверт и обменяться конвертами с человеком, сидящим рядом. Можно повторить несколько вариантов перемены мест (передать соседу, передать по кругу через одного и т.д.)

Когда все это проделают, скажите, что вы передумали и считаете, что каждый должен открыть находящийся у него конверт. Сделайте небольшую паузу, чтобы участники успели отреагировать, но сразу не вмешивайтесь и остановите любого, кто начнет открывать конверт. Предложите членам группы прислушаться к своим чувствам.

Объясните группе, что вы в действительности не собирались открывать конверты, и, пройдя по кругу, соберите все конверты вместе.

Удостоверьтесь, что все конверты в самом деле были возвращены.

Обсуждение в группе.

Попросите участников группы рассказать о своих чувствах, задав вопросы:

Что вы чувствовали по мере удаления от своих конвертов?

Что вы чувствуете, когда вам нужно открыть чужой конверт?

Что вы чувствовали, когда оказалось, что кто-нибудь может прочитать то, что вы написали?

Объясните, что чужая тайна всегда кажется нам менее важной, чем своя собственная, ведь чужая тайна – это интересная информация, а своя – сгусток чувств, иногда очень болезненных.

Подчеркните, что дети имеют такие же права на соблюдение конфиденциальности, как и взрослые. Недопустимо распространять информацию, касающуюся личной жизни ребенка и его прошлого. Объясните, что особую важность требование конфиденциальности приобретает в случае детей, переживших жестокое обращение.

«Письмо любви»

Задание участникам: На листе бумаги начертить пять колонок. Название первой колонки – «Гнев», в ней написать, почему вы испытываете гнев, обиду, раздражение по отношению к ребенку. Вторая колонка называется «Печаль», в ней написать, из-за чего вы испытываете печаль или разочарование по отношению к ребенку. Третья колонка посвящена страху. В четвертой под названием «Сожаление» высказать смущение, сожаление о чем-то, попросить прощения, извиниться перед ребенком. В пятой колонке написать о любви, о том, как вы цените своего ребенка, о своих пожеланиях на будущее. После этого попытаться ответить на свое же письмо. Обычно люди пишут именно те фразы, которые хотят услышать от своего партнера: «Я все понимаю», «Мне жаль», «Ты заслуживаешь большего».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности вам встретились?
- Как вы их преодолевали?
- Чему вы научились?
- Как это можно применять в отношениях с другими людьми?
- Как вы это будете использовать в своей педагогической практике?

«Ответный удар»

Приглашаются два желающих принять участие в упражнении. Каждому дается свернутая газета. Первому дается инструкция: «Представь, что этот человек доставил тебе какую-то неприятность – обиду, раздражение, неудобство и т.д. Ты очень злишься, собери эту злость и ударь этой газетой с той силой удара, которая тебе кажется приемлемой». Инструкция второму: «Почувствуй силу удара, и ответь своему обидчику с этой же силой». После ударов предлагается проанализировать силу своих ударов: ответный удар показался таким же или сила его была другой. Если участники готовы продолжить можно предложить им повторить и опять постараться ответить с этой же силой. Можно повторить несколько раз, пока или сами участники не почувствуют, или ведущий не поймет, что их надо остановить.

Анализ: когда мы ударяем, нам кажется, что сила нашего удара не так велика, что нам ответили сильнее и больнее. Все по-разному чувствуют необходимость ответить на удар: кому-то хочется ответить

так же, кому-то – больнее, кто-то может легко нанести удар, кому-то это сделать сложно, а кто-то может просто расплакаться и убежать. Участники упражнения и наблюдатели выражают свои мысли и чувства по поводу физического наказания.

Ролевая игра «Мифы наказания»

Разбиться на пары. Каждой паре дают ту или иную ситуацию. Один доказывает, что это так, а другой доказывает обратное. Рефлексия в круг.

Ситуации:

- Если ребенок сам подвергнулся наказанию, насилию, то и сам будет делать то же самое.
- Для ребенка наказание даже полезно.
- Наказывают ребенка только бездушные черствые люди.
- Дети сами виноваты в том, что их наказывают.

Рисунок «Оберег»

Каждый рисует свой рисунок о мире без жестокости. Рефлексия.

ИГРЫ ПО ТЕМЕ «РОЛЬ СЕМЬИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ РЕБЕНКА»

«Погружение в детство»

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем

другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

«В каждой избушке свои погремушки»

Инструкция: группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа получает лист формата А4, разделенный на две колонки. В первой колонке участники записывают все позитивные моменты жизни членов семьи, возникающие с появлением приемного ребенка, а во второй – негативные.

В конце упражнения в общем кругу обсуждается результат деятельности подгрупп и вырабатывается общее мнение.

«Родительская семья»

Инструкция: индивидуально участники анализируют свои родительские семьи таким образом, чтобы найти негативные и позитивные моменты, связанные с воспитанием детей (около 5 позиций). Следующее задание заключается в том, чтобы отметить, что из вышперечисленного реализуется в собственной семье. Затем в супружеских парах (при наличии) обсуждаются полученные результаты. В общий круг представляются выводы каждой супружеской пары или индивидуально.

Общий вывод: родительская семья неизбежно оказывает влияние на уклад собственной семьи (прямым либо обратным образом), но это влияние не фатально и может быть преодолено.

«Машины»

Цель: налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Участники группы разбираются на пары (родитель и ребенок). Ребенок в роли «машины», родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машины» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используя как можно ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

«Деревце привязанности»

Инструкция №1

У участников на руках лист бумаги с изображенным на нем деревцем. Каждый листочек этого деревца – потребность ребенка. Задача участника – на каждом листочке деревца написать потребность ребенка, которая должна быть удовлетворена замещающей семьей.

Инструкция №2

К доске прикреплен лист ватмана, на котором изображен кувшин. Этот кувшин предназначен для полива наших маленьких деревьев. В кувшине находятся разные полезные «жидкости», которые будут питать наше деревце, защищать от вредителей, давать ему силу. Задача участников группы – определить каждую «жидкость» и подписать ее название.

В конце упражнения ведущий проводит заключительное обсуждение и обобщение сделанного.

«Психологический портрет успешного родителя»

Инструкция: ведущий разбивает группу на подгруппы по 3 человека. Каждая тройка составляет характеристику успешного замещающего родителя. Характеристика может иметь вид списка личностных качеств. После выполнения задания участники возвращаются в общий круг. Представители каждой тройки зачитывают разработанный список качеств.

«Путешествие в мир детских эмоций»

Цель: исследовать у взрослых родительские компетенции, направленные на стимулирование инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

Материалы: канат длиной 20 метров, якорь.

Время: 5 минут.

Инструкция: сесть поплотнее. Ведущий: «Вы путешественники. Вы плывете вокруг света. Вы пассажиры большого красивого теплохода. Вокруг вас – голубой океан, а впереди – море прекрасных впечатлений. Вы в ожидании новых эмоций и непередаваемых ощущений. Все хорошо: так, как вы мечтали... Но...

На второй неделе плавания произошла беда. Ваш теплоход наткнулся на подводные рифы и потерпел кораблекрушение. Никто из пассажиров пока не пострадал. Серьезные потери понес экипаж. Ценою своих жизней они спасли ваши. Из 29 человек экипажа в живых осталось только 4 моряка. Эти отважные моряки хорошо выполнили свою работу. Они доставили всех вас на остров. Но у вас не осталось ни воды, ни еды, ни одежды, – ничего. Моряки приняли решение поспешить за помощью. На уцелевшей шлюпке они отправились за спасательным кораблем. Вас они убеждали: не общаться с аборигенами; держаться всем вместе; не покидать территорию (психолог обвязывает группу веревкой и вешает якорь); здесь безопасно! Моряки уплыли. Вы ждете спасателей. День, два, три... Но и на десятый день никто не приплыл. Что с вами будет?»

Рефлексия

Цель: проанализировать родительские установки в отношении вопросов, связанных с проявлением инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

Время: 15 минут.

Содержание. Каждый участник высказывается по кругу, отвечая на два следующих вопроса: «Какие чувства вы испытывали?», «Что с вами произошло и почему?».

Примечание. После того как все участники выскажутся, ведущий сообщает: «Прекрасная новость: спасательный корабль приплыл и все спаслись! (Ведущий снимает якорь и развязывает веревку)».

«Связующая нить»

Цель: развить родительские компетенции, направленные на стимулирование инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

Материалы: мотки ниток по количеству пар участников.

Время: 3 минуты.

Инструкция: участники разбиваются на пары «родитель» и «ребенок». Участник, играющий роль родителя, с помощью мотка шерстяной нити привязывает к себе «ребенка», на том расстоянии, на котором, как он считает, будет комфортно ребенку.

Тем парам, у кого минимальное расстояние, предлагается ножницами разрезать нить.

Психологический комментарий: ребенку очень трудно взрослеть и становиться самостоятельным при чрезмерной зависимости от родителя.

ИГРЫ ПО ТЕМЕ «АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ»

«Тень»

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умение подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары (родитель с ребенком). Звучит спокойная музыка. Родитель – «путник», ребенок – его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь скопировать движения «путника». Через некоторое время участники меняются ролями.

Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, проскакать на одной ноге, остановиться и посмотреть из-под руки и т.д. После игры – обсуждение.

«Три ступени»

Ведущий демонстрирует нарисованные на ватмане три ступени адаптации ребенка к новой семье и предлагает выделить те характеристики, которые относятся к каждой ступени. Начинаем с самой нижней.

В процессе выполнения упражнения ведущий записывает на ватмане все характеристики, которые предлагаются участниками.

Для создания наиболее полной версии стадий адаптации проводится сравнительный анализ полученных данных. Затем ведущий делится с группой, имеющейся у него информацией.

«Чувствуем себя хорошо»

Инструкция: участники вспоминают ситуации, которые в детстве вызвали у них ощущение «чувствую себя хорошо». Воспроизводят их и рассказывают о возникших ассоциациях и ощущениях.

Предметом обсуждения служат вопросы:

а) Могут ли ваши дети испытывать такие же приятные ощущения в таких ситуациях?

б) Как им можно передать этот положительный опыт?

Тексты сказок «Снегурочка», «Лисичка со скалочкой», «Бычок – смоляной бочок», «Снегурочка», «Петушок и бобовое зернышко»

«Мы знаем друг друга»

Ведущий предлагает разделить участникам на две команды «Родители» и «Дети» и узнать, насколько хорошо они знают друг друга. Он предлагает ряд вопросов, на которые по отдельности должны ответить и дети, и родители. Каждый участник записывает свои ответы на листе бумаги. При этом родители должны предположить, что ответит на вопрос их ребенок.

Вопрос:

- мое любимое животное;
- мой любимый цвет;
- моя любимая сказка (или мой любимый мультфильм);
- доброго волшебника я попросил бы о...
- самое страшное наказание для меня...
- самое приятное для меня...
- я попросил бы волшебника превратить меня...

После этого дети и родители обмениваются ответами, обсуждаются совпадения и несовпадения мнений.

Рекомендации ведущему: при проведении данного упражнения важно ориентировать группу на познание особенностей друг друга. Если родители не могут отгадать ответы ребенка, нужно убедить их, что в этом факте нет ничего страшного, он лишь открывает новые пути познания друг друга. Так же можно провести вторую часть упражнения – на этот раз пусть дети отгадывают ответы родителей.

«Пять причин»

Ведущий разбивает участников на группы по 4 человека («Родители» и «Дети») и предлагает найти пять вариантов отказа на одну и ту же просьбу-требование.

Просьбы-требования:

- «мама, купи скутер»;
- «наведи порядок в своей комнате»;
- «закончи четверть на 4 и 5»;
- «будешь ходить в музыкальную школу»;
- «дай денег».

Каждая группа выдвигает свои варианты ответов на просьбу-требование. Как только группа представила, все остальные участники анализируют, действительно ли отказ является обоснованным и безболезненным для ребенка (родителя). Наиболее удачные фразы ведущий записывает на доске.

После завершения упражнения проводится рефлексия:

- Легко ли было придумать причины для отказа?
- Что вы чувствовали, когда отказывали?
- Как вы думаете, можно ли было в этих ситуациях найти компромисс?
- Что вы чувствуете теперь?

ИГРЫ ПО ТЕМЕ «ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА»

«Найдем решение вместе»

Ведущий: «В жизни порой случается всякое и полностью избежать конфликтов не возможно. Что же делать, если конфликт все-таки произошел, как выйти из него?»

Ведущий предлагает участникам рассмотреть следующую ситуацию:

«В гости к вам и вашему ребенку зашел его друг Миша. Вместе ребята играли весь день, вот уже наступил вечер. Вы заходите к ребятам и говорите, что настало время разойтись по домам. А они в ответ говорят, что очень хотят еще посмотреть передачу по телевизору, которая закончится в 22:00. Что вы будете делать в этой

ситуации, особенно если на завтра у вас назначена важная встреча, и вам просто необходимо выспаться и пораньше встать?»

Участники предлагают свои варианты развития ситуации.

Затем, ведущий предлагает рассмотреть схему разрешения конфликтной ситуации:

1. Прояснение конфликтной ситуации.

Взрослый выслушивает ребенка. Уточняет суть его проблемы – что он хочет или не хочет делать, что ему нужно, что вызывает раздражение.

2. Сбор предложений.

Как нам поступить в этой ситуации? Желательно сначала выслушать все предложения ребенка, а затем только выдвинуть свои.

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого решения.

Выбирается только то решение, с которым согласны и дети, и родители – ищется компромисс, когда каждый идет на какие-либо уступки, но решение устраивает всех.

4. Детализация решения.

Обсуждается, что именно каждому члену семьи необходимо сделать для реализации решения.

5. Выполнение решения, проверка.

Данная схема подробно разбирается ведущим и участниками группы на примере ранее рассматриваемой ситуации.

«Ярлыки»

Инструкция: родители объединяются в три группы. Каждому воспитатель одевает на голову «корону» с надписями: «Улыбайся мне», «Будь пасмурным», «Корчи мне гримасы», «Разговаривай со мной так, будто мне 5 лет», «Одобряй меня», «Говори, что я ничего не умею», «Жалей меня» так, чтобы родители не видели, что на ней написано. После этого каждой группе дается задача составить целую картину из разрезанных кусочков, но обращаться во время работы к участникам своей группы нужно так, как написано на его «короне».

Через 7-10 минут все, не снимая «короны», отвечают на вопрос:

- Понравилось ли вам, когда с вами общались таким образом?

После того как все желающие высказались, воспитатель предлагает снять «короны» и выйти со своих ролей.

Обсуждение.

- Чем в реальной жизни могут быть «короны»?

- Как влияет наличие подобных ярлыков на общение?
- Как часто мы встречаемся с ситуациями навешивания ярлыков?
 - Как ребенок реагирует на ярлык?
 - Как можно изменить представление человека о вас?
 - Легко ли избавиться ярлыка? Как это сделать?

«Птенец и птица»

Время: 15 минут.

Цель: Развитие творческого потенциала родителей при осуществлении воспитательного процесса.

Оборудование: печенье или конфеты по количеству участников.

Ведущий: «Сейчас, вы разобьетесь на пары так, как вам будет удобно. Один из вашей пары – птица, другой – птенец. Задание: птица должна накормить птенца.

Перед упражнением «птенцам» дается установка: непослушный птенец. («Птицы» не должны знать об этом).

Обсуждение: ведущий просит участников поделиться впечатлениями, возникшими в ходе выполнения упражнения.

- Какие чувства испытывали «птицы» по отношению к «птенцам» и наоборот?

- Что было самым трудным в выполнении упражнения?

- Нашли ли «птицы» новые формы взаимодействия с птенцами?

«Я люблю»

Инструкция: участники занятия разбиваются на пары и определяют, кто в паре будет ребенком, кто родителем. Каждой паре предлагается ситуация, в которой родитель безусловно принимает своего ребенка, но должен выразить свое недовольство по поводу его проступка. Первая фраза родителя должна начинаться со слов: «Я люблю тебя...»

В конце упражнения проводится обсуждение.

Вопросы участникам в роли родителей:

- над чем вы работали в данном упражнении?

- легко ли было выполнить упражнение?

- в чем состояла основная сложность в выполнении упражнения?

- каких успехов вы добились при выполнении упражнения?

Вопросы участникам в роли детей:

- как вы чувствовали себя в роли ребенка?

- что по отношению к вам как к ребенку было сделано неправильно?

- смог ли ваш родитель продемонстрировать умение «безусловно принимать».

Примеры.

1. Мать встречает на пороге дома дочь, которая вернулась с дискотеки в три часа утра.

2. Сын на глазах матери ударил свою младшую сестру.

3. Маленькая девочка расшалилась и разбила любимую вазу матери.

4. Отец видит, как его сын во дворе привязывает к хвосту соседской собаки веревку.

5. Мать входит в комнату и видит, что ее сын, вместо того чтобы учить уроки, играет в компьютерную игру.

6. Мальчик грубо отказался выполнять просьбу отца.

«Разбери карточки»

На карточках фразы, выражающие условную и безусловную любовь, необходимо из разделить

- У меня сегодня нет времени!

- Чем я могу тебе помочь?

- Ты не заслуживаешь, чтоб я тебя обняла!

- Дома ты еще получишь!

- Ну-ка посмотри мне в глаза, что ты еще натворил?

- Видеть тебя не хочу.

- Как хорошо, что ты у нас родился.

- Я рада тебя видеть.

- Ты мне нравишься.

- Я люблю, когда ты дома.

- Мне хорошо, когда мы вместе.

- В детский дом тебя сдам.

- Глаза бы тебя не видели.

- Умница моя.

- Без твоей помощи нам пришлось бы туго.

- Ах, ты еще перечишь!

- Я очень хочу, чтоб тебе было хорошо.

- Как я теперь из-за тебя людям на глаза покажусь?

- Ну ты и наглец!

- Хочешь, мы можем сделать уборку вместе.

- Я тобой горжусь.
- Ты меня разочаровал.
- У тебя ничего не получится.
- Знай, что мы всегда рядом.
- Делай что хочешь, мне все равно.
- Ты должен делать то, что тебе сказали, потому что я в доме главная.
- Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу.
- Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы все обсудим – почему и зачем.
- Мы в тебя верим.
- Давай, я помогу тебе в этом разобраться.

«За стеклом»

Инструкция: участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Участники, стоящие в первой шеренге, будут изображать маму или папу ребенка, которого привели в детский сад. Участники второй группы будут изображать ребенка.

Родители спешат на работу и хотят скорее попрощаться со своим малышом, благополучно отправив его в группу. Ребенок капризничает. Тогда воспитатель отводит малыша в игровую комнату и закрывает за ним дверь. Ребенок продолжает стоять у стеклянной двери и всячески проявляет недовольство. Родитель беспокоится и хочет как-то утешить малыша, который обижен и вот-вот заплачет. Родитель чувствует, что, если он просто уйдет, ребенок решит, что его предали. Его задача – за пять минут, не используя речи, а лишь при помощи мимики и жестов утешить малыша.

Задача ребенка – приглядеться к тому, что делает родитель, постараться понять, помогают ли его действия успокоиться.

После окончания игры участники делятся впечатлениями, обсуждают возникшие во время выполнения упражнения сложности.

«Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Инструкция: участники разбиваются на тройки. Первый – «ребенок», второй – «родитель», третий человек – наблюдатель. «Родитель» должен отреагировать на действие «ребенка». Реакций должно быть три: агрессивная, уверенная, неуверенная. Наблюдатель не вмешивается в происходящее, а лишь следит за тем, как

происходит взаимодействие. Его задача – понять, какая реакция родителя на действия ребенка была более эффективной и привела к наиболее конструктивному разрешению ситуации.

Рекомендуемые для рассмотрения ситуации.

1. Ребенок в очередной раз задает вам один и тот же вопрос.
2. Ребенок в ответ на вашу проповедь о хорошем поведении говорит, что уже взрослый и вас слушать не будет.
3. Сын вернулся с дискотеки позднее, чем обещал.
4. Дочь просит одолжить ей вашу новую сумку на один вечер, а вы не хотите ее давать.
5. Ребенок отвлекает вас от интересного фильма, задавая, на ваш взгляд, глупые вопросы.
6. В магазине ребенок требует игрушку, которую вы не хотите покупать.
7. Вы пришли с работы в плохом настроении и хотите покоя, а трехлетняя дочь требует вашего внимания.

В конце упражнения происходит обсуждение в круге. Участники, игравшие роль родителя, отвечают на три вопроса:

- a) Какой вариант реакции было легче всего использовать?
- b) Какой из вариантов вы считаете наиболее действенным?
- c) Какой из вариантов вы чаще всего используете в жизни?

«Активное слушание»

Цель: развить родительские компетенции, направленные на стимулирование инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

Материалы: бланки с таблицей по числу участников, ручки, планшеты.

Время: 7 минут.

Инструкция: ведущий раздает каждому участнику бланк с таблицей и произносит следующую инструкцию: «Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графы «Чувства ребенка» и «Ваш ответ». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. В третьей колонке запишите ваш ответ на слова ребенка. Обозначьте в этой фразе чувство, которое (по вашему предположению) он испытывает (см. образец).

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. (Образец): «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель, и из него все высыпалось».	Огорчение, обида.	Ты очень расстроилась, и было очень обидно.
2. Сын в слезах прибегает с улицы: «Мама! У меня другие дети забрали игрушку!»		
3. Старший сын – маме (о сестре): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь.		
4. Дочка – маме: «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись».		
5. Дочь с мрачным видом: «Не буду больше водиться с Машей!»		
6. Сын – маме: «Я дал игру поиграть Вове, а он ее порвал».		

«Я-сообщение»

Цель: развить родительские компетенции, направленные на стимулирование инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

Материалы: бланки с таблицей по числу участников, ручки, планшеты.

Время: 7 минут.

Содержание: ведущий раздает каждому участнику бланк с таблицей и произносит следующую инструкцию: «Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графы «Ваше чувство» и «Я-сообщение». В левой колонке вы найдете описание ситуации, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства в этом случае испытывает родитель. В третьей колонке, имея ввиду то чувство (или чувства), которые вы записали, напишите «Я-сообщение».

Ситуация	Ваше чувство	«Я-сообщение»
1. (Образец): Вы приходите домой усталая(ый). У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе – следы их чаепития.	Раздражение, обида	Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая(ый) и застаю дома беспорядок.
2. Ваш сын (младший школьник) и его друг бегают друг за другом по квартире и очень громко кричат.		
3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопаю».		
4. Пятнадцатилетний подросток собирается в горный поход с друзьями. Поход предстоит серьезный, со снежными перевалами, переходами через горные реки.		
5. Ваша 16-летняя дочь приходит в 1.30 вместо 24.00, как договорились.		
6. Вы пришли с работы. Ваша дочка с подругой целый день просидели за компьютерными играми.		

«Взрослый и подросток»

Инструкция. Ведущий: «Сегодня мы обратимся к вопросу «каково это быть подростком?» и подумаем о том, как подростку общаться со взрослыми – той могущественной группой, которую вы и цените, и критикуете. Взрослые предъявляют подросткам определенные требования, которые в свое время предъявляли им самим. Они были вынуждены соответствовать им независимо от того, хотели они этого или нет. Перед каждым подростком встает вопрос: «Как мне справиться с могущественными взрослыми, оставаясь при этом собой, не отказываясь от того, что имею, не подчиняясь им, но общаясь на равных.

Ведущий предлагает объединиться участникам в группы из шести человек.

Инструкция. Задание заключается в следующем: вы должны составить небольшое руководство, в котором были бы сформулированы правила общения подростков и взрослых. Представьте себе, что это руководство предназначено для подростков, приехавших к нам из далекой страны на постоянное место жительства. Оно должно помочь им ориентироваться в нашей стране и описывать правила общения со взрослыми: что ему запрещено, что дозволено. Я хочу, чтобы у каждой группы получилась папка, в которой будут собраны листы, на первом из которых должны быть записаны имена авторов и стоять сегодняшняя дата, остальные листы надо оформить также и пронумеровать. Правила желательно написать на отдельном листке.

Затем участники собираются в круг и представляют свои правила.

После упражнения обсуждаются следующие вопросы:

- 1) Как вы думаете, почему взрослые оказывают давление на подростков?
- 2) Какие требования взрослых менее всего для вас приемлемы?
- 3) Какие ошибки делают взрослые, общаясь с подростками?
- 4) Как подросток может наладить взаимоотношения со взрослыми?

«Объединитесь те, кто...»

Цель: снять мышечное напряжение; стимулировать активность участников группы.

Материалы не требуются.

Время: 2 минуты.

Содержание: участники объединяются в мини-группы по следующим критериям: одежда, район, увлечения.

- Возьмите красный листочек те, кто приехал из городской местности.
- Возьмите желтый листочек те, кто приехал из сельской местности.
- Возьмите синий листочек те, кто сегодня пришел в юбке.
- Возьмите зеленый листочек те, кто сегодня пришел в брюках. –
- Возьмите белый листочек те, кому нравятся кошки.
- Возьмите черный листочек те, кому нравятся собаки.
- Возьмите коричневый листочек те, кому нравится отдыхать в одиночестве.
- Возьмите оранжевый листочек те, кому нравится отдыхать среди людей.
- Возьмите сиреневый листочек те, кто ходит на охоту.
- Возьмите малиновый листочек те, кто вяжет.

После того как у каждого из участников в руках окажется некоторое количество листочков, ведущий дает следующую инструкцию: «Выберете из того, что у вас есть, ту тему, которая вам наиболее интересна». После этого участники получают следующую инструкцию: «Найдите друг друга и объединитесь так, чтобы в вашей группе совпадало по два листочка».

Примечание: в конце упражнения ведущий подводит участников к тому, каким образом дети объединяются между собой и выбирают себе друзей. Дружба младшего школьника носит предметный характер. Дети объединяются, чтобы вместе просто поиграть. Как правило, дети дружат с одноклассниками или соседскими ребятами. В подростковом возрасте ребята могут дружить и без постоянной совместной деятельности. Их объединяют общие интересы и взгляды на жизнь. Друзья могут уже и не учиться в одном классе, они могут даже жить на разных улицах или в противоположных районах города или села. В юношеском возрасте появляется потребность делиться своими впечатлениями и мыслями с другими людьми. И лучшим другом становится тот, кто может выслушать и понять. Друзья могут не жить в одном городе и встречаться достаточно редко. Часто юноши и девушки общаются по телефону или посредством интернета.

«Решай сам»

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на разделение степени ответственности между родителем и ребенком за результат проявления ребенком активности и инициативности.

Материал: карточки-задания о детях младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Время: 20 минут.

Содержание: участники делятся на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: «Используя обратную связь относительно поведения ребенка, покажите ему те возможности, которые есть у него в той или иной ситуации, и дайте ему право самому выбрать, как поступить».

Карточка № 1: «Мише 7 лет. Он вместе с соседским мальчиком Сашей решил реконструировать железную дорогу, которую вы ему подарили на день рождения. Они принесли отвертку и другие инструменты и хотят разобрать паровоз».

Карточка № 2: «Андрею 10 лет. Он хочет потратить деньги из копилки, которые отложены на коньки для покупки компьютерной игры, мотивируя это тем, что у Николая она есть».

Карточка № 3: «Кате 14 лет. Она хочет днем пойти в кафе с Ниной, поэтому ярко красится и надевает короткое платье, которое одолжила у Нины».

«Я думаю за тебя, я думаю вместе с тобой, ты думаешь сам...»

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на развитие моральных норм у ребенка, его личностной ответственности.

Материал: карточки-задания о детях младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Время: 15 минут

Инструкция: участники делятся на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: «Напишите, что в этом возрасте ребенок способен осознать самостоятельно, а что должен осознать вместе с вами, какова ваша родительская роль в разрешении этой ситуации».

Карточка № 1: Альбине 7 лет. Вы нашли в ее комнате среди книг дорогой телефон, деньги, ручки и прочие дорогие вещи. Накануне в школе было родительское собрание, на котором классный руководитель рассказала, о том, что в классе у детей участились кражи...

Карточка № 2: Владу 11 лет. На ваш вопрос о том, где он задерживается после школы, он спокойно ответил, что несколько дней назад познакомился с «хорошим человеком, он веселый и угощает нас с Вовкой сладостями...».

Карточка № 3: Свете 16 лет. К вам пришли родители одноклассницы Светланы. Они сообщили о том, что «ваша девочка побила нашу дочь, а когда Марина плакала, сняла ее на свой телефон и выложила видеоролик в социальных сетях...»

ИГРЫ НА ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ТРЕНИНГА

«Пока горит спичка»

Упражнение помогает участникам вспомнить идеи, полученные на тренинге. Также оно помогает завершить тренинг в активной динамической манере.

Необходимые материалы: коробок спичек.

Время: 5 минут.

Размер группы: любой.

Участники вместе с тренером стоят в общем кругу. Тренер зажигает спичку и передает ее своему соседу справа. Тому нужно за время, пока горит спичка, вспомнить и сформулировать одну из ключевых идей тренинга.

После того как это будет сделано, этот участник зажигает новую спичку и передает ее следующему, которому, в свою очередь, нужно пока горит спичка, сформулировать одну из идей тренинга, и т. д.

«Обратная связь»

Цель: получить от участников группы обратную связь относительно сегодняшнего занятия.

Материалы не требуются.

Время: 5 минут.

Каждый участник по кругу отвечает на следующие вопросы: «Что я сегодня узнал нового?», «Что из этого я постараюсь изучать и использовать в общении с ребенком?».

«Носок и пятка»

Цель: дать участникам возможность почувствовать друг друга, на какое-то время единым целым. Можно использовать упражнение в конце всего тренинга или какой-то его части для того, чтобы снять напряжение в группе и закончить тренинг на позитивной и запоминающейся ноте.

Время: 5 минут.

Инструкция. Участники становятся в круг друг за другом очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему.

После этого все начинают в таком положении медленно приседать – таким образом, что каждый участник оказывается на коленях у предыдущего. После того как все успешно сели, можно попробовать так немного продержаться.

Обсуждение обычно не требуется. В тренинге по командообразованию можно подчеркнуть, что возможность команды больше, чем сумма возможностей каждого из его членов, что когда мы вместе, у нас появляются дополнительные возможности, которых не было ни у кого раньше.

«Эмоциональная цепочка»

Все родители становятся в круг, кладут левую руку на плечо соседа и поочередно, один за другим, благодарят соседа слева за хорошую работу, положительные эмоции, высказывают пожелание.

«Резюме»

Упражнение используется для подведения итогов любой части тренинга.

Время: 15-20 минут.

Инструкция. Тренер просит каждого участника сформулировать несколькими предложениями главную идею той части тренинга, по которой проводится это упражнение.

Все участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека. Каждой мини-группе нужно ознакомиться с формулировками друг друга и выбрать лучшее резюме.

После этого один человек от каждой мини-группы озвучивает выбранную формулировку.

Вариант. Можно делать упражнение в конце тренинга для того, чтобы повторить и собрать в единое целое все элементы. В этом случае мини-группам лучше дать разные темы для резюмирования подтемы данного тренинга. Например, для тренинга продаж это может быть поиск клиентов, «преодоление секретаря», определение потребности клиента и т.д.

«ЗАТО ТЫ...»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, а также для завершения тренинга.

На задание уходит приблизительно 40 минут, если группа состоит из 12 человек, так что у вас должно быть достаточно времени для его проведения, если вы оставляете его на самый конец тренинга.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Ход занятия. Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «Зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно («у тебя очень красивые глаза», «ты лучше всех рассказываешь анекдоты»).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

ПРИТЧИ

1. Один раз Учитель спросил у своих учеников: – Почему, когда люди ссорятся, они кричат? – Потому, что теряют спокойствие, – сказал один. – Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? – спросил Учитель. – Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен? Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил: – Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше

отдаляются и громче кричат. – А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель. – Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. – В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

2. *«Притча о дереве любви»*. Она всегда мечтала о детях, белом свадебном платье, любящем муже и счастливой старости. Она надеялась, что счастье рано или поздно найдет ее само. У нее было много мужчин: красивых, умных, богатых, но по какой-то неведомой причине отношения с ними всегда заканчивались не так, как она хотела. Все они безумно любили ее – осыпали цветами, драгоценностями, писали стихи, но свою любовь она никому из них не дарила. Когда отношения подходили к финалу, был он часто трагичен: одни сходили с ума, другие опускались до уровня животного, третьи и вовсе лишали себя жизни. Не понимая, почему так происходит, девушка отправилась к дереву любви. Ходили слухи, что многим оно помогло обрести счастье, и девушка свято верила в это. Наутро она собрала вещи и отправилась в дорогу. Шла долго. На пути встречались густые непроглядные леса, топкие зловонные болота, глубокие и быстрые реки, но, несмотря ни на что, она продолжала свой путь. Уж очень хотела найти это дерево, никакое препятствие не могло ее остановить. Прошло много лет странствий, а девушка по-прежнему не могла найти дерево любви. Годы превратили когда-то красавицу в дряхлую седовласую старуху. Однажды, почти обессилев, она увидела знакомый дом. Подойдя ближе, она поняла, что вернулась на то же место, откуда много лет назад начала свой путь. Старуха села на крыльце обветшавшего дома и заплакала. И вдруг посреди двора она увидела маленькое сухое деревце. На нем не было ни одного листочка, птицы не садились на него, пролетая мимо, а солнце не грело его своими лучами. Старуха встала с крыльца и подошла к нему. – Я не помню, чтобы сажала тебя, прошептала измученная старуха сама себе. – А я тебя помню, неожиданно ответило деревце. Старуха испуганно отпрянула и, переборов страх, запинаясь, спросила: – Кто ты? – А ты не догадываешься? Я и есть то самое дерево любви. – Как же так?! плача

вскрикнула старуха. – Я обошла весь белый свет в поисках тебя, а ты все это время было здесь?! – Глупая женщина, я ждало тебя и знало, что рано или поздно ты вернешься, на это самое место, но все же надеялось, что этого никогда не случится. Увы. – Почему? Я так хотела твоей помощи, так мечтала о встрече с тобой! Все мои надежды были связаны именно с тобой! – Ты искала не столько меня, сколько счастье, но все эти годы была слепа и глупа. – Что ты такое говоришь?! Посмотри на меня, в кого я превратилась – никому ненужную старуху. И все потому, что когда-то поверила в твое существование. – Да, это правда, но ты никогда не верила в ту силу, что взрастила меня. Вот поэтому перед тобой всего лишь дряхлое, сухое деревце. – О какой силе ты говоришь? – Я говорю про силу, к которой ты всю жизнь относилась с пренебрежением и не умела ценить, когда ею с тобой бескорыстно делились. И если бы ты хоть раз смогла ответить взаимностью, то не искала бы меня. Если ты и сейчас не понимаешь, о чем я говорю, то я уже ничем не смогу тебе помочь. Старуха встала на колени, обхватила голову руками и заплакала сильнее, бормоча сквозь слезы: – Ты говоришь про любовь. Какая же я глупая! – Да, про любовь. – Но ты же знаешь, запинаясь старуха. – Я не могла полюбить против своей воли! – Ошибаешься. Воля тут не причем. Просто ты никогда любви и не хотела, и не верила в нее. Ты мечтала походить в свадебном платье, но не для своего мужа, а для самой себя, для подруг и друзей, для всех, кроме него. Ты хотела ребенка, но лишь потому, что боялась никогда не иметь его; потому, что он был у других. Хотела ли ты слышать его смех, плач и видеть блеск несмышленных глазенок? Нет! Ты желала сделать мужчину счастливым, но не в тот момент, когда он уже был рядом с тобой, а в тот, когда он стал бы таким, каким ты хотела его видеть, вырисовывая образ идеала, глядя на чужих мужей. Ты не хотела принимать искреннюю, бескорыстную заботу, желая не чувствовать себя обязанной, но в тоже время навязывала свою, корыстную, а потом прикрывалась ею в глазах других людей, чтобы рассчитывать на понимание в моменты собственных ошибок. Во время ссор ты искала утешения в объятиях постороннего мужчины, в то время как тот, кто тебя на самом деле любил, мучился и страдал, ища пути к примирению, не ведая о твоих предательствах. Ты обвиняла других во лжи, а сама этим покрывала собственную. Ты никогда не уходила навсегда, ты уходила, чтобы и дальше продолжать свою жестокую игру душами и мыслями тех, чье сердце

еще любило тебя и хранило в памяти. Но, думая, что идешь вперед, на самом деле ты ходила кругами, каждый раз возвращаясь на то самое место, откуда начинала свой путь. И тут старуха все осознала. Не землю она обошла, а жизнь свою прожила по кругу. В ее мыслях остался только один вопрос: – Но если в моей жизни не было любви, как тогда на свет появилось ты? – О нет, любовь в твоей жизни была – к самой себе! Я же было рождено любовью тех, кого ты отвергла. Твоей же любви я так и не дождалось. По изрезанной морщинами щеке старухи стекла последняя слеза. Она легла на землю рядом с деревцем, закрыла, уставшие от слез глаза, и ее сердце остановилось. Деревце согнулось над женщиной, обхватило ее рассыпающимися ветвями и вместе с телом превратилось в пыль, так и не дав ростков новой жизни.

3. *«Притча о дереве»*. Давным-давно росла раскидистая яблоня, и один маленький мальчик любил приходить и играть в ее тени каждый день. Он залезал на ее верхушку, лакомился спелыми яблоками, дремал в ее тени. Он любил это дерево, и дерево любило играть с ним. Время шло... Мальчик вырос, он больше не приходил играть под деревом. Но однажды он вернулся, и выглядел очень грустным. «Ну поиграй же со мной!», – попросило дерево. «Но я уже не ребенок, я больше не играю с деревьями», – ответил он. – «Мне нужны некоторые игрушки, и нужны деньги, чтобы их купить». «О, прости, у меня нет денег... Но ты можешь собрать все мои яблоки, продать их, и появятся деньги». Он обрадовался. Собрал все яблоки и ушел, довольный. Больше он не приходил. Дерево очень печалилось. Однажды он вновь вернулся – юноша стал мужчиной! Дерево было счастливо безмерно. «Ну же, поиграй со мной!», попросили оно... «Нет у меня времени на игры. Надо работать, кормить семью. Нужен дом, нужна крыша над головой. Можешь чем-нибудь помочь?» «Прости... Нет у меня никакого дома. Но ты можешь срубить мои ветви, и построить из них дом...» И человек срубил все ветви дерева, и ушел, счастливый. И дерево было счастливо видеть, что он счастлив. Но с тех пор человек больше не возвращался. Дерево вновь стояло покинутым и несчастным. Но как-то солнечным летним днем человек вернулся. Дерево было на вершине счастья: «Иди, будем играть!» – «Я старею. Вот, хочу построить яхту и отправиться в плавание, чтобы отдохнуть. Можешь с яхтой помочь?» «Возьми мой ствол на мачту! И отправляйся в плавание, и будь счастлив...» И

человек срубил ствол дерева на мачту, и отправился в плавание, и очень долго не появлялся. Но, в конце концов, через много лет, он вернулся. «О, мой мальчик, прости. У меня ничего для тебя не осталось. Нет больше яблок...» «Да и не надо. У меня и зубов-то не осталось, нечем яблоко откусить...» «И ствола у меня нет, чтобы ты мог полазить...» «О, я слишком стар для таких забав...», ответил старик. «Ничего не могу тебе дать. Все, что у меня осталось – это мои старые, умирающие корни», – сказало дерево со слезами. «Да мне теперь много и не надо, вот только бы место, где можно отдохнуть. Я так устал за все эти годы...» «Корни старого дерева – прекрасное место, можешь удобно к ним прислониться и отдохнуть. Иди, садись ко мне, отдыхай...» Старик сел, и дерево было счастливо, улыбаясь сквозь слезы... Узнали?! Человек – это ты, а дерево – это твои родители... **ЛЮБИТЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!!!**

4. *«Встряхнись и поднимайся наверх»*. Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: – «Как же его оттуда вытащить?» Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осел мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно – почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения». Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что он увидел. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху – и выпрыгнул из колодца! ...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца. Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. **Встряхнись и поднимайся наверх.**

5. *«В лавке у Бога».*

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог. – Господи! Это Ты? – воскликнула она с радостью. – Да, это Я, – ответил Бог. – А что у Тебя можно купить? – спросила женщина. – У меня можно купить все, – прозвучал ответ. – В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег. Бог доброжелательно улыбнулся и ушел в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой. – И это все?! – воскликнула удивленная и разочарованная женщина. – Да, это все, – ответил Бог. – Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена?

6. *«Хорошо или плохо?»* Один мужчина встретил в лесу дикую лошадь и забрал ее себе. – Ого-го! – сказали соседи, так вот взял и обзавелся лошастью повезло тебе! – Не знаю, повезло мне или нет... – ответил он. Его сын стал объезжать эту лошадь, она была своенравна, и сбросила его. Он сломал обе ноги. – Ах! Какое несчастье! – восклицали соседи – как плохо! – Я не знаю хорошо это или плохо – отвечал мужчина. Вскоре началась война, и всех пригодных юношей забирали в армию. Соседские сыновья тоже отправились на войну и погибли. – Хорошо тебе, – говорили оставшиеся без детей люди – твой сын остался жив. – Я не знаю, хорошо это или плохо – по-прежнему отвечал мужчина...

7. *«Истинные знания».* Однажды школьный Учитель пришел к очень уважаемой Учительнице и обвинил ее в том, что ее метод обучения абсолютно алогичен, что это какая-то безумная болтовня, и в некоторых других вещах такого рода. Учительница достала из своей сумки драгоценный камень. Она указала на магазинчики торгового центра и сказала: – Отнеси его в магазины, где продают изделия из серебра и батарейки для часов, и посмотрим, сможешь ли ты получить за него сотню золотых фунтов. Школьный Учитель перепробовал все, что мог, но ему предлагали не больше чем сотню серебряных пенсов. – Отлично, – сказала Учительница. – А теперь пойдите к настоящему ювелиру и посмотрите, что даст вам он за этот камень. Школьный Учитель отправился в ближайший ювелирный магазин и был несказанно удивлен, когда ему вдруг предложили

десять тысяч золотых фунтов за этот камень. Учительница сказала: – Вы пытались понять природу тех знаний, которые я даю, и мой способ обучения точно так, как торговцы серебром пытались оценить этот камень. Если вы хотите уметь определять истинную ценность камня, станьте ювелиром.

8. В одном селении жил мудрец. Он любил детей и часто дарил им что-нибудь, но всегда это были очень хрупкие предметы. Дети старались обращаться с ними осторожно, но их новые игрушки часто ломались, и они очень горевали. Мудрец снова дарил им игрушки, но еще более хрупкие. Однажды родители не выдержали и пришли к нему: – Ты мудрый и добрый человек, зачем же ты даришь нашим детям хрупкие игрушки? Они горько плачут, когда игрушки ломаются. – Пройдет совсем немного лет, – улыбнулся мудрец, – и кто-то подарит им свое сердце. Может быть, с моей помощью они научатся обращаться с этим бесценным даром бережнее.

9. *«Действительность»*. При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша, и сердце его радостно забилось: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он подумал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом. Мы видим мир таким, каковы мы сами...

10. *«Дверь»*. Один мудрец искал способного и талантливую ученика, который обладал бы достаточными навыками и умениями, чтобы передать ему свои знания, когда умрет. Он решил собрать всех учеников. И вот собралось множество учеников. Мудрец сказал им: – У меня возникла проблема, и я хочу знать, кто из вас сможет ее решить. Видите – в стене позади меня находится самая большая, тяжелая и массивная дверь в городе. Кто из вас сможет открыть ее без посторонней помощи? Некоторые из учеников просто опустили голову: проблема казалась неразрешимой. Другие исследовали дверь более тщательно, обсудили возможность использования рычага и особенности материала и пришли к выводу, что решить эту задачу невозможно. Все сказали, что сделать то, что просил мудрец, невозможно. Только один ученик подошел к двери и подверг ее тщательному исследованию. Он простучал ее поверхность, пытаясь

оценить ее толщину и плотность материала, отметил, из чего сделана дверь и насколько надежно смазаны петли. Он тщательно проверил ее, используя свои глаза и руки. Он стучал по ней, нажимал, давил на определенные участки. Все предполагали, что дверь была закрыта или ее заклинило. А на самом деле она была лишь слегка прикрыта. Ученик глубоко вздохнул, сосредоточился и мягко толкнул дверь. Дверь с легкостью и без малейшего сопротивления открылась. Она была разработана и сконструирована так безупречно, что достаточно было легчайшего толчка, чтобы она открылась. Мудрец нашел себе преемника. Он повернулся к остальным ученикам и произнес следующие слова: – Успех в жизни и работе зависит от нескольких ключевых факторов, и сегодня вы могли наблюдать их в действии. Во-первых, позвольте своим чувствам полностью исследовать и понять реальность, которая вас окружает. Во-вторых, не делайте поспешных и потому неправильных выводов. В-третьих, будьте достаточно смелы, чтобы принять решение. В-четвертых, приняв его, действуйте уверенно и без сомнений. В-пятых, сосредоточьтесь и вложите в это действие всю вашу силу и энергию. И, наконец, не бойтесь совершить ошибку.

11. «Два друга и четыре жены». Два друга сидели в кофейне и курили кальян. – Какое это счастье – иметь двух жен! – мечтательно говорил один другому. Красноречивыми словами он описывал свои необыкновенные переживания, не переставая восхищаться тем, что у двух цветков такой разный аромат. Глаза друга становились все больше и больше от восхищения. «Как в раю, – думал он, – живется моему другу. Но почему же не мне, а моему другу дана эта радость испытать сладость обладания двумя женщинами?» Вскоре и у него появилась вторая жена. Но когда в брачную ночь он захотел разделить с ней ложе, она гневно отвергла его: – Не мешай мне спать, иди к своей первой жене. Я не хочу быть пятым колесом в телеге. Или я, или она. Чтобы найти утешение, он отправился к другой жене. – Тебе здесь нет места, – в ярости выкрикнула та. – Если ты взял себе вторую жену, а я тебе уже не мила, ну так и иди к ней. Ему не оставалось ничего другого, как пойти в ближайшую мечеть, чтобы найти покой хоть там. Когда он принял молитвенную позу и попытался заснуть, то услышал за собой покашливание. С удивлением он обернулся. Оказывается, это был ни кто иной, как его добрый друг, разглагольствовавший перед ним о счастье иметь двух

жен. – Чего это ты пришел сюда? – спросил он его с удивлением. – Мои жены не подпускают меня к себе. Это длится уже многие месяцы. – Но зачем же тогда ты мне рассказывал о том, как это прекрасно жить с двумя женами? – Я чувствовал себя таким одиноким в этой мечети и хотел, чтобы рядом со мной был друг.

12. «Спор о слоне».

Из Индии недавно приведен,
В сарае тесном был поставлен слон,
но тот, кто деньги сторожу платил,
В загон к слону в потемках заходил.
А в темноте, не видя ничего,
Руками люди шарили его.
Слонов здесь не бывало до сих пор.
И вот пошел средь любопытных спор.
Один, коснувшись хобота рукой:
«Слон сходен с водосточною трубой!»
Другой, пощупав ухо, молвил:
«Врешь, на опухало этот зверь похож!»
Потрогал третий ногу у слона, сказал:
«Он вроде толстого бревна».
Четвертый, спину глядя:
«Спор пустой – бревно, труба...
он просто схож с тахтой».
Все представляли это существо
по-разному, не видевши его.
Их мненья – несуразны, неверны –
Неведением были рождены.
А были б с ними свечи –
при свечах и разногласья не было б в речах.

13. «Диалог с Любовью». На окраине села жила небогатая, очень красивая девушка. Многие сватались к ней, но она всем отказывала. Однажды, когда она поливала в саду цветы, мимо проезжал сын брахмана. Он слыл очень добрым и благородным. Юноша увидел девушку и влюбился в нее. Он вошел в сад и сказал: – О, прекрасная, я не знаю, как зовут тебя и твоих родителей, но мое сердце забилось так сильно, что чуть не выскочило из груди. Будь моей женой. Я одарю тебя, чем только смогу. Но самое главное, я одарю тебя

любовью. Но девушка не согласилась. Огорченный юноша сел на коня и ускакал. Тут в сад вошел седой старик. Глаза его лучились каким-то неземным светом. Он обратился к юной деве: – Извини меня, я невольно стал свидетелем вашего разговора. Мне любопытно, почему ты отказала ему? Ведь он обещал то, о чем мечтает каждая женщина – он обещал любовь. Девушка ответила: – Мне непонятны женщины, ищущие любви и не находящие ее. Любовь повсюду. Она – в цветах, в рощах, в ветре, в облаках. Я не нуждаюсь в том, чтобы мне давали любовь. Ее даже не нужно брать, потому что она и в моем сердце. Я сама – частица любви к Богу. Эта любовь окрыляет меня, и мне больше ничего не нужно. А прекрасный юноша пусть одарит своей любовью ту, которая ждет этого. – Ты говоришь, что все – любовь. Ты считаешь, что я тоже – любовь? Но ведь я стар, и мне пора думать о смерти. – Да, ты тоже любовь, потому что даже смерть – это любовь. После этих слов у девушки закружилась голова, и она, словно сквозь туман, увидела, что вместо старика стоит прекрасная женщина. Женщина сказала: – Да, я – Любовь. Ты извлекла любовь из всего, к чему прикасались твои руки и что видели твои глаза. И лишь величайшей проверки в любви ты еще не испытывала – смерти. Хочешь? Девушка сказала: – Да. Женщина взяла ее за руку и повела вверх, к Богу. Где-то внизу она видела свой сад и свое тело. Но оно уже было не нужно ей. Ее душа следовала за своей госпожой – Любовью.

14. «Равное наследство». Притча от Льва Толстого. У одного купца было два сына. Старший был любимец отца, и отец все свое наследство хотел отдать ему. Мать жалела меньшого сына и просила мужа не объявлять до времени сыновьям, как их разделят: она хотела как-нибудь сравнять двух сыновей. Купец ее послушал и не объявлял своего решения. Один раз мать сидела у окна и плакала; к окну подошел странник и спросил, о чем она плачет? Она сказала: – Как мне не плакать: оба сына мне равны, а отец хочет одному сыну все отдать, а другому ничего. Я просила мужа не объявлять своего решения сыновьям, пока я не придумаю, как помочь меньшому. Но денег у меня своих нет, и я не знаю, как помочь горю. Странник сказал: – Твоему горю легко помочь; поди объяви сыновьям, что старшему достанется все богатство, а меньшому ничего; и у них будет поровну. Меньшой сын, как узнал, что у него ничего не будет, ушел в чужие страны и выучился мастерствам и наукам, а старший

жил при отце и ничему не учился, потому что знал, что будет богат. Когда отец умер, старший ничего не умел делать, прожил все свое имение, а младший выучился выживать на чужой стороне и стал богат.

15. *«Притча о слепом»*. Однажды один человек проходил мимо слепого. У ног слепого лежала табличка, на которой было написано: «Я слепой. Помогите мне, пожалуйста». По-видимому, дела слепого шли не очень хорошо – в его шляпе была всего одна монета. Человек взял табличку, что-то на ней написал, поставил табличку на место и пошел своим путем. Через несколько часов он возвращался обратно и, проходя мимо слепого, увидел, что его шляпа полна монет. Табличка с новой надписью стояла на том же месте. На ней было написано: «Сейчас весна, но я не могу ее увидеть».

16. *«Все в твоих руках»*. Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил: – Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: – Все в твоих руках...

17. *«Притча о двух волках»*. Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. – В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: – А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: – Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

18. *«Бабочки и огонь»*. Три бабочки, подлетев к горящей свече, принялись рассуждать о природе огня. Одна, подлетев к пламени,

вернулась и сказала: – Огонь светит. Другая подлетела поближе и опалила крыло. Прилетев обратно, она сказала: – Он жжется! Третья, подлетев совсем близко, исчезла в огне и не вернулась. Она узнала то, что хотела узнать, но уже не смогла поведать об этом оставшимся. Получивший знание лишается возможности говорить о нем, поэтому знающий молчит, а говорящий не знает.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адель Фабер. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили [пер. с англ. А. Завельской]. / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М: Эксмо, 2010. – 336 с.
2. Гринберг С. Н. Приемная семья: психологическое сопровождение и тренинги. / С. Н. Гринберг, Е. В. Савельева, Н. В. Вараева, М. Ю. Лобанова. – СПб.: Речь, 2007. – 352с.
3. Киричук Н. А. Тренерский сундучок. – Новосибирск, «Издательство «Ин-кварти», 2001. – 64 с.
4. «Как научить особого ребенка общаться». // Методический журнал «Школьный психолог» - 2014. 07-08.
5. Проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. Почему? // Методический журнал «Школьный психолог». «Программа для развития детско-родительских отношений» - 2013. 09.