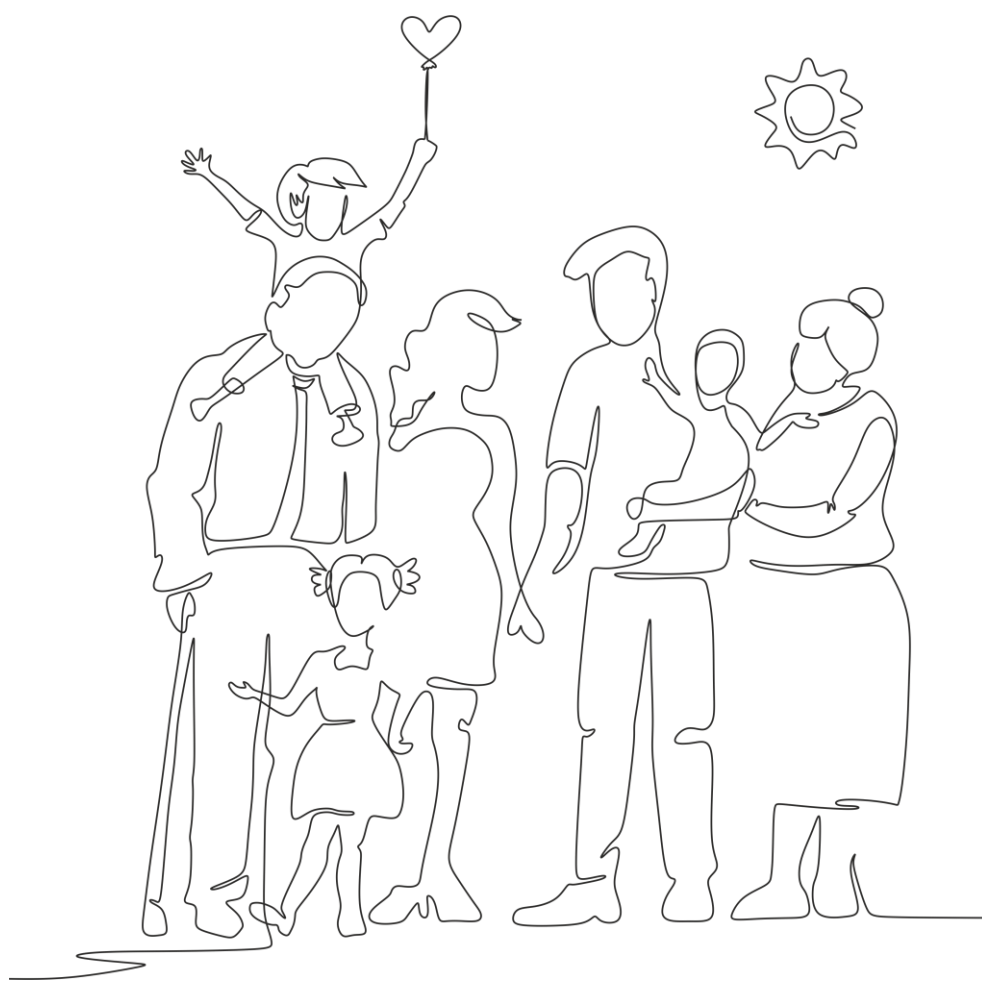


**Методические рекомендации
Лидерам школ осознанных родителей
«Азбука семьи»**



Москва, 2022 г.

АНО «Азбука семьи» при поддержке Фонда Тимченко

Авторы методических рекомендаций:

Диана Машкова, к.ф.н., писатель, педагог, основатель АНО «Азбука семьи»

Наталия Мишанина, семейный и детский психолог, АНО «Азбука семьи»

Елена Хукаленко, куратор школ осознанных родителей АНО «Азбука семьи»

Ольга Люлюкова, семейный психолог, Лидер школы осознанных родителей

Ирина Якупова, психолог, Лидер школы осознанных родителей

Елена Соловьева, психолог, Лидер школы осознанных родителей

Ирина Башкатова, педагог-психолог, Лидер школы осознанных родителей

Жанна Зайдуллина, Ирина Бакиева, Лидеры школы осознанных родителей

Анна Шоренкова, Лидер школы осознанных родителей

Татьяна Маймусова, психолог, Лидер школы осознанных родителей

Виктория Радаева, психолог, Лидер школы осознанных родителей

Содержание методических рекомендаций:

I. Аннотация

II. Пояснительная записка

III. Отбор и подготовка Лидеров ШОР

IV. Создание школ осознанных родителей как инструмента ранней профилактики семейного неблагополучия

V. Работа с родителями в формате ШОР

VI. Работа в школах осознанных родителей, направленная на профилактику жестокого обращения и преодоление насильственных методов воспитания в семье

VII. Дополнительные упражнения и практики для школ осознанных родителей

VIII. Список рекомендуемой литературы для лидеров школ осознанных родителей

Приложение 1. Истории участников ШОР

Приложение 2. Отзывы участников ШОР.

Приложение 3. Научная экспертиза и рекомендация практики «Всероссийская сеть школ осознанных родителей «Азбука семьи».

I. АННОТАЦИЯ

Методические рекомендации подготовлены в соответствии с планом повышения доказанности практики «Школы осознанных родителей «Азбука семьи» (далее ШОР «Азбука семьи») и в целях методической поддержки специалистов (психологов, педагогов, социальных работников), обеспечивающих психолого-педагогическое или социально-педагогическое сопровождение родителей в образовательных организациях, Центрах помощи семьям и НКО в формате групповой работы.

Документ содержит информацию о практике ШОР «Азбука семьи», включая описание процедур отбора и обучения Лидеров школ осознанных родителей, маршрута создания ШОР на базе государственной или некоммерческой организации, практики непосредственной работы с родителями, включая профилактику и преодоление жестокого обращения с детьми, а также мониторинга и анализа социальных результатов.

В 2021–2022 учебном году практика успешно прошла апробацию в 17 регионах РФ - Владимирской области, г. Владимир; Воронежской области, г. Воронеж; Ивановской области, г. Иваново; Иркутской области, г. Иркутск, г. Усолье-Сибирское, г. Ангарск; Красноярском крае, г. Зеленогорск, г. Сосновоборск, г. Канск; Курской области, г. Курск; Московской области, г. Дмитров; Новосибирской области, г. Новосибирск; Орловской области, г. Орёл; Пермском крае, пос. Чусовой; Республике Алтай, с. Турочак; Самарской области, г. Самара, г. Тольятти; Ханты-Мансийском автономном округе - Югра, г. Нижневартовск, пгт. Междуреченский; Республике Тыва, г. Кызыл; Саратовской области, г. Саратов; Нижегородской области, г. Дзержинск, с. Дивеево; Ульяновской области, г. Ульяновск. Школы осознанных родителей окончили более 500 мам и пап. Анализ анкет родителей и обратная связь от них, а также наблюдения специалистов показали следующие социальные результаты: 96% мам и пап, завершивших обучение, стали обладать базовыми знаниями из области семейной и детской психологии. Более 60% родителей улучшили детско-родительские отношения. На 14% выросло число родителей, отказавшихся от физических и моральных наказаний детей, а 79% родителей стали разделять ценности ненасильственного воспитания. Около 26% родителей по итогам обучения улучшили свое психоэмоциональное состояние. Из прошедших обучение 93% родителей высоко оценили программу (на 9-10 баллов из 10) и 99% готовы рекомендовать ее знакомым и друзьям (9-10 баллов из 10). Мы сумели на практике убедиться в том, что родители хотят и готовы меняться к лучшему.

Всероссийский опрос ОП РФ «Семейная политика: меры поддержки глазами семьи и детей» в 2021 году показал, что 67% родителей хотят

улучшить отношения со своими детьми и готовы посещать с этой целью бесплатные школы осознанных родителей.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из основных национальных приоритетов и конституционных ценностей. В качестве ключевых задач в распоряжении Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г. указывается «обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей», в том числе и за счет утверждения традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождения и сохранения духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании. В распоряжении Правительства Российской Федерации № 2580-р от 16 сентября 2021 О плане мероприятий по реализации в 2021-2025 г.г. Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г. говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей» и о «поддержке некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на формирование ответственного родительства, развитие родительских компетенций, внедрение эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Программа «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» обобщает опыт проектов и программ родительского просвещения и семейного воспитания; она создана, чтобы оказать семьям с детьми психолого-педагогическую и социальную поддержку — в том числе на базе образовательных организаций. Как показывает многолетняя практика работы с родителями, семейные отношения – это ежедневный вклад супругов, детей в создание доброжелательной атмосферы, в поддержку друг друга. Нередко семьям бывает нужна помощь в том, чтобы наладить контакт и укрепить отношения между взрослыми и детьми

Семейное воспитание, культура родительства и роль семьи в формировании личности и развитии ребенка являлись и являются предметом изучения для классиков отечественной психологии и педагогики (Лесгафт П.Ф., Каптерев П.Ф., Бехтерев В.П., Блонский П.П., Макаренко А.С., Выготский Л.С., Божович Л.И., Сухомлинский В.А., Лисина М.И., Обухова Л.Ф. и др.), и для современных ученых (Гиппернрейтер Ю.Б., Мухина В.С.,

Смирнова Е.О., Амонашвили Ш.А., Захарова Е.И., Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Куликова Т.А. и др.)

Согласно Л.С. Выготскому, сознание ребенка, специфические особенности его высших психических функций (произвольная память, произвольное внимание) формируются в социальном взаимодействии со взрослыми. Выделяются две основные линии развития. Натуральная линия развития — это физическое, естественное развитие ребенка с момента рождения. Культурная (историческая) линия развития возникает при появлении общения с окружающим миром. Ученица Выготского Л.И. Божович сформулировала понятия социальной ситуации развития и личностного новообразования, выделила внутренние процессы развития и внешние условия, которые их обеспечивают.

Опираясь на теории Л.С. Выготского и Л.И. Божович, программа «Азбука счастливой семьи» включает линию возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет и подросткового возраста, который разделяется на две фазы. Авторы также опираются на исследования М.И. Лисиной и ее последователей, выделяя качественные характеристики общения с младенцами и детьми раннего возраста. Следуя традициям отечественной психологической школы, программа «Азбука счастливой семьи» закрепляет важность рефлексии родителей как условия гармоничного развития ребенка и обозначает значение отношений, в которых ребенок развивается. Так, «Привязанность», одна из частей программы, представляет исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р.Ж. Мухамедрахимова, Н.Л. Плешковой, О.И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности. Классическая теория привязанности Дж. Боулби раскрывается в контексте исследований российских пар «мать – ребенок». Понятие «чувствительность», один из основных терминов теории привязанности, предлагается родителям, занимающимся по программе «Азбука счастливой семьи» как ориентир наблюдения за собой и своим взаимодействием с ребенком с целью формирования благополучных, безопасных отношений. В программе в целом большое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, который во многом определяет стиль воспитания и, соответственно, качество детско-родительских отношений в семье.

Авторы программы «Азбука счастливой семьи» исходят из необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях, и выстраивают программу на основе научных теорий, получивших самое широкое признание и распространение в нашей стране. Помимо уже названных, в программе отражены идеи, исследования, использованы публикации Я. Корчака, П.П. Блонского, Э. Эриксона, Д.Б. Эльконина, В. Сатир, В.А. Сухомлинского, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г. Чепмена, А.И. Захарова, А.В. Мудрика, Э.Г. Эйдемиллера, А.Я. Варги, Л.Б. Шнейдер, М.И. Мелии, Н.П. Коваленко, М.М. Решетникова, Ф.Е. Василюка, Б. Перри, Л.В. Петрановской, Ч.И. Ильдархановой и многих

других.

III. ОТБОР И ПОДГОТОВКА ЛИДЕРОВ ШКОЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Лидерами школ осознанных родителей и ведущими групповой работы могут стать психологи, педагоги, социальные работники с профильным высшим образованием и личным опытом родительства, прошедшие обучение по программе «Азбука счастливой семьи». Предполагается, что специалисты уже обладают базовыми знаниями из области семейной и детской психологии, педагогики и мотивированы на работу с родителями. Курс Лидеров предназначен для сотрудников образовательных организаций, центров помощи семьям, некоммерческих организаций.

После прохождения двухступенчатого отбора специалист посещает пятнадцать групповых встреч с психологами АНО «Азбука семьи», соавторами программы, которые готовят его к работе с родителями в формате «равный—равному» и созданию школы осознанных родителей на базе своей организации в регионе. Подать заявку на обучение можно на сайте АНО «Азбука семьи» в разделе «Лидерам ШОР».

3.1. Цели и задачи подготовки специалистов

ЦЕЛЬ:

1. Передача специалистам инструмента психолого-педагогического сопровождения семьи и ранней профилактики семейного неблагополучия – практики «школы осознанных родителей «Азбука семьи».

ЗАДАЧИ:

1. Обучение специалистов работе по программе «Азбука счастливой семьи» в формате ШОР;
2. Закрепление у специалистов традиционных семейных ценностей как основы семейного воспитания;
3. Выстраивание экспертной и фасилитирующей позиции специалиста в формате «равный – равному»;
4. Усиление навыка создания безопасной, уважительной, доверительной атмосферы для работы с родителями в формате социально-психологического тренинга;
5. Повышение квалификации специалистов в части работы с родителями в семьях с опытом и/или риском жестокого обращения.

3.2. Принципы отбора специалистов

1. Принцип наличия высшего профильного образования специалиста (психолог, педагог, социальный работник).

Обучение работе по программе «Азбука счастливой семьи» не передает специалистам базовых знаний из области семейной и детской психологии, педагогики, но систематизирует и дополняет их.

2. Принцип перспективности и мотивированности.

АНО «Азбука семьи» ориентирована на поиск не идеальных, а наиболее подходящих лиц, искренне заинтересованных в создании родительских групп и тиражировании технологии.

3. Принцип общих ценностей семейного воспитания.

Подбор кандидатов, соответствующих требованиям и ценностным установкам организации (традиционные семейные ценности, право каждого ребенка жить и воспитываться в заботливой любящей семье, ненасильственное воспитание детей, осознанное родительство и культура помощи).

4. Принцип соответствия индивидуальных качеств кандидатов задачам ШОР.

Учитывается наличие профильного образования, квалификация и профессиональный опыт кандидата, стаж родительства и воспитания детей, семейное положение.

3.3. Алгоритм проведения отбора и его критерии

Отбор Лидеров ШОР проходит в несколько этапов:

1. Заполнение информационной анкеты.
2. Заполнение опросников.
3. Участие в практикуме. Подготовка и проведение с группой занятия для родителей в процессе обучения.
4. Консилиум специалистов, принятие решения о сертификации.

3.4. Анкеты и опросники для кандидатов в Лидеры ШОР

I. ЭТАП. Анализ информационной анкеты.

Анкета содержит в себе:

- Общие сведения о кандидате - вопросы с 1 по 10;

- Субъективную оценку кандидатом качеств семейных отношений, которая указывает на его способность выстраивать и сохранять их, а также на искренность и открытость - вопросы с 11 по 14;
- Оценка родительского опыта кандидата – вопросы с 15 по 18;
- Оценка мотивации кандидата стать Лидером родительской группы - вопросы с 20 по 22;
- Оценка представлений об умении кандидата в Лидеры прогнозировать и оценивать свое влияние на группу, ведущее к изменениям – вопросы 19, 23-25;
- Эссе.
Оценивая эссе, следует обращать внимание на следующие критерии:
 - 1) Соответствие эссе заданной теме
 - 2) Соответствие ценностям установкам программы
 - 3) Мотивацию к распространению практики, к работе с родителями и саморазвитию
 - 4) Грамотность
 - 6) Чувство юмора
 - 7) Лаконичность изложения темы.

Анкета для кандидатов в Лидеры ШОР

(анкета разработана психологами АНО «Азбука семьи» - авторы Наталия Мишанина, Зоя Ордина, Джессика Франтова, Юлия Токарская)

1. ФИО
2. Название организации
3. Мобильный телефон
4. E-mail
5. Ваше местонахождение (населённый пункт)
6. Чем вы занимаетесь (профессия)
7. Ваш возраст
8. Семейное положение
9. Если состоите в браке, то сколько лет?
10. К какой категории вы себя относите? опытный родитель/представитель помогающей профессии - педагог, психолог, социальный педагог
11. Оцените качества ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является наивысшим показателем: / В отношениях с супругом

12. Оцените качества ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является наивысшим показателем: / В отношениях со взрослыми детьми
13. Оцените качества ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является наивысшим показателем: / В отношении с несовершеннолетними детьми
14. Оцените качества ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является наивысшим показателем: / В отношении с собственными родителями
15. Что вам, на ваш взгляд, хорошо удается как родителю?
16. Сколько у вас детей?
17. Сколько лет вашим детям?
18. Какие сложности вы испытываете как родитель?
19. Какими вы видите проблемы современных родителей?
20. Почему вы решили стать Лидером школы осознанного родительства?
21. Есть ли у вас опыт ведения групп, трансляции своего опыта, опыт преподавания?
22. Какие изменения вы ожидаете в своей жизни, если станете Лидером школы осознанного родительства?
23. Как изменятся ваши слушатели после занятий с вами?
24. Что самое ценное, на ваш взгляд, в родительских поддерживающих сообществах?
25. С какой целью вы хотите стать Лидером школы осознанного родительства?
26. ЭССЕ
 - I часть - Каковы мои жизненные ценности?
 - II часть - Кто такой Осознанный Родитель?
 - III часть - Какими качествами я обладаю как потенциальный Лидер школы осознанного родительства?
 - IV часть - Чем я могу поделиться с группой?
27. Согласие кандидата на предоставление и анализ персональных данных

Критерии отбора по информационной анкете

1. Наличие организации, в которой работает кандидат;
2. Профессия: психолог, педагог, социальный психолог/педагог;
3. Семейное положение (желательно полная семья), опыт нахождения в брачных отношениях;
4. Опыт воспитания детей (кровных или приемных);
5. Опыт ведения групп/тренерской работы;

6. Положительный опыт выстраивания отношений со своими детьми и родителями;
7. Мотивация к обучению для дальнейшего распространения опыта;
8. Адекватные ожидания от ведения групп в роли Лидера и от групп.

При анализе информационной анкеты необходимо обратить внимание на следующие несоответствия, которые могут инициировать дополнительные вопросы к кандидату на данном этапе отбора:

- в анкете не указана организация, которую представляет кандидат в Лидеры;
- у кандидата в Лидеры нет опыта ведения групповой работы;
- частное физическое лицо хочет пройти курс для себя как родитель;
- замещающий родитель без опыта ведения групп, но прошедший ШПР и желающий реализовать полученные знания на родительской группе;
- кандидат без профильного базового образования;
- частное физическое лицо, проживающее за границей или представитель зарубежной организации;
- многодетная мама без опыта тренерской работы, без необходимого образования, но с потребностью самореализации;
- кандидаты с профильным базовым образованием, но без опыта работы в профессии, не состоящие в браке, без опыта воспитания детей.

2 ЭТАП. Анализ опросника

Содержание опросника

- Общая информация
 - I. Анкета базовых знаний в части семейной системы, привязанности, психотравмы, трудного поведения, подросткового возраста и сепарации на основе книги-тренажера «Азбука счастливой семьи. 30 уроков родительской осознанности». Шкала от 0 до 10.
 - II. Анкета базовых ценностей (утверждения)
 - Да, так ; Не уверен (а) ; Нет, не так
 - III. Анкета негативного детского опыта (отсутствие или наличие)
 - ДА, НЕТ
 - IV. Анкета психологической устойчивости (утверждения)
 - Да, так; Вероятно, так ; Не уверен (а) ; Нет, не так
 - V. Анкета «Стили родительского общения»

VI. Тест на определение отношения родителей к ребенку

А - полностью согласен

Б - скорее согласен, чем не согласен

В - скорее не согласен, чем согласен

Г - полностью не согласен

Анкета субъективной оценки базовых знаний

**(анкета разработана психологами АНО «Азбука семьи» - авторы
Наталия Мишанина, Зоя Ордина, Джессика Франтова, Юлия Токарская)**

Ответы на вопросы этой анкеты дают возможность определить уровень знаний кандидатов по шкале от 0 до 10 на основе субъективной оценки кандидата, где 0 - отсутствие знаний на эту тему, а 10-отличная осведомленность по данному вопросу. Эта информация показывает также общий уровень подготовленности группы, который будет проверен в ходе дальнейших занятий. Анализ помогает составить представления о знаниях, которыми обладают кандидаты и, при необходимости, внести коррективы в программу обучения Лидеров, усилив те или иные темы. Их можно внести в виде мини-лекций в процесс подготовки, можно рекомендовать дополнительный просмотр вебинаров и изучение тематической литературы. Практика показывает, что чаще всего наблюдаются низкие баллы по темам «Семейная система», «Привязанность» и «Детская психологическая травма». Отсутствие знаний по всем 5-и направлениям говорит о том, что у кандидата нет базового образования, и подготовку он хочет пройти для себя.

Вопросы

1. Знаете ли вы о законах семейной системы? 0 – 10

2. Известно ли вам, как привязанность влияет на ваши отношения с ребенком/детьми? 0 – 10

3. Знаете ли вы, как травматический опыт может влиять на дальнейшую жизнь человека? 0 – 10

4. Знакомы ли вы с причинами трудного поведения детей? 0 – 10

5. Насколько вы информированы об особенностях подросткового возраста?
0 - 10

Анкета базовых ценностей

Да, так; Не уверен (а); Нет, не так

**(анкета разработана психологами АНО «Азбука семьи» - авторы
Наталия Мишанина, Зоя Ордина, Джессика Франтова, Юлия Токарская)**

Эта анкета помогает определить соответствие ценностных установок кандидатов требованиям программы.

В данном тесте особое внимание следует уделить вопросам №8 -№11. Если на эти вопросы кандидатами даны отрицательные ответы, то в дальнейшем они не смогут стать участниками группы, так как ценностью программы «Азбука счастливой семьи» являются принципы ненасильственного воспитания.

Утверждения:

1. Семейная система и прошлое семьи влияет на происходящее с нами здесь и сейчас.
2. Наше отношение к собственным родителям влияет на наши отношения с детьми.
3. Отношения между супругами влияют на то, что происходит с их детьми, включая поведение детей.
4. Дети не могут быть заменой супруга (партнера) в эмоциональном и бытовом взаимодействии.
5. Родители помогают ребенку вырасти для того, чтобы он смог обрести уверенность, отделиться и создать свою семью.
6. Ребенок приходит в этот мир со своими уникальными способностями и интересами, задача родителя – помочь им раскрыться и реализоваться.
7. Дети появляются для того, чтобы вырасти и прожить свою счастливую жизнь, независимую от родителей.
8. Любые формы насилия между членами семьи неприемлемы.
9. Любое негативное физическое воздействие на ребенка (шлепки, подзатыльники, толчки, щипки, удары, т.д.) неприемлемо и при системности ведет к травматизации.
10. Жестокое обращение с ребенком негативно влияет на его настоящее и будущее.
11. Оскорбление, унижение, обесценивание является формами эмоционального насилия и негативно влияет на развитие ребенка.
12. Родители – опора и поддержка для ребенка, вне зависимости от его возраста.
13. Родителю важно знать и удовлетворять свои потребности, выбирать себя в ситуациях, когда стоит выбор – чьи потребности в первую очередь удовлетворить.
14. Неудовлетворенность в отношении ребенка может возникать из-за неудовлетворенности собой или супругом (партнером).
15. Если в семье происходят сложные события ребенок имеет право на объяснение происходящего и выражение своих чувств.

16. Родитель и учитель – это разные роли, их нельзя совмещать без потерь для отношений.
17. Для ребенка важна связь с обоими родителями, исключение одного из них или обоих негативно сказывается на его эмоциональном состоянии.
18. В случае отсутствия в семье одного из родителей, недостающий образ мужчины/женщины важно восполнить положительным образом другого значимого взрослого – родственника, учителя, тренера, наставника, т.д. того же пола.
19. Трудное поведение ребенка – следствие его невысказанных и нереализованных потребностей.
20. Родителю важно удовлетворять эмоциональные потребности ребёнка в соответствии с его возрастом, а также в соответствии с его особенностями развития.
21. Дети помогают своим родителям из состояния «хочу», а не «должен».
22. Задача родителей научить ребенка справляться с последствиями ошибок, а не уберечь от них.

**Анкета негативного (неблагоприятного) детского опыта
ДА - НЕТ**

**(анкета приводится в редакции книги Донна Джексон Наказава
«Осколки детских травм», Москва, 2022 г.)**

Анализ данной анкеты позволяет определить наличие детского травматического опыта у кандидатов в Лидеры ШОР. Необходимо знать о том, что неблагоприятный детский опыт очень часто встречается у людей среднего и старшего возраста (64%)*(<http://dobroum.com/ndo/>). Это важно для определения статуса участников будущей группы Лидеров, которая не должна перейти в формат терапевтической.

Вопросы:

1. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто бранил вас, оскорблял, притеснял и унижал? Возможно, он действовал таким образом, что вы боялись физического насилия?
2. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто толкал вас, хватал, шлепал или бросал в вас что-нибудь? Возможно, у вас остались следы удара или вы получили травму?
3. Случалось ли так, что взрослый или кто-нибудь старше вас минимум на 5 лет когда-либо трогал, или ласкал вас, или заставлял вас трогать его/ее тело с

намеком на секс? Или намеревался или совершал над вами сексуальное насилие?

4. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что никто в вашей семье вас не любит или не проявляет к вам интерес? Возможно, вы чувствовали, что члены вашей семьи не заботятся друг о друге, не чувствуют близости, не поддерживают друг друга?

5. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что вам не хватает еды, что никто вас не защищает? Возможно, вам приходилось носить грязную одежду? Возможно, ваши родители были слишком пьяны/под воздействием наркотиков, чтобы заботиться о вас?

6. Возможно, вы потеряли своего биологического родителя по причине развода, отказа от вас, его смерти или любой другой причине?

7. Случалось ли так, что вашу мать или другого близкого человека часто или очень часто толкали, хватали, избивали или бросали что-нибудь в нее/него? Возможно, ей/ему угрожали ружьем или ножом? Возможно, это происходило на ваших глазах?

8. Проживали ли вы с кем-либо, кто был склонен к злоупотреблению спиртным, или был алкоголиком, или употреблял наркотики?

9. Страдал ли кто-то из ваших домочадцев депрессией или психологическими заболеваниями? Пытался ли кто-то из домочадцев покончить с собой?

10. Сидел ли кто-то из ваших домочадцев в тюрьме.

Анкета по психологической устойчивости

Да, так; Вероятно, так; Не уверен(а); Нет, не так

(анкета приводится в редакции книги Донна Джексон Наказава «Осколки детских травм», Москва, 2022 г.)

С помощью этой анкеты можно определить, что помогало кандидату в Лидеры в детстве выдерживать травматические события и, таким образом, сгруппировать все факторы психологической устойчивости, которые используются во взрослой жизни. Этот тест помогает проникнуть в суть личной истории, выделить сильные и слабые стороны кандидата и дает возможность разобраться в себе и обозначить путь к изменениям.

Утверждения:

1. Я полагаю, что моя мать любила меня в детстве
2. Я полагаю, что мой отец любил меня в детстве
3. Заботиться обо мне родителям помогали другие люди и, кажется, они меня любили

4. Мне говорили, то в раннем детстве со мной любил играть кто-то из членов семьи, и я его обожал(а)
5. Когда мне было трудно в детстве или когда я был(-а) взволнован(-а), я находил(-а) поддержку у кого-то из членов семьи
6. Соседи или друзья моих родителей очень хорошо ко мне относились
7. Пока я рос(-ла), поддержку мне оказывали учителя, тренеры, вожатые и другие люди
8. Кто-то из членов моей семье интересовался моими успехами в школе
9. Члены моей семьи, соседи и друзья часто говорили о том, как улучшить нашу жизнь
10. У нас в семье были правила, и мы должны были их соблюдать
11. Когда мне реально было плохо, я почти всегда мог(-ла) найти человека, которому доверяю и поговорить с ним
12. В подростковом возрасте мало кто сомневался в моих способностях, близкие люди верили в меня и знали, что я умею доводить дело до конца
13. Я был(-а) независимым (-ой) и пробивным (-ой)
14. Я полагал(-а), что сам(-а) творю свою жизнь

Опросник «Стили родительского поведения»

(автор С.С. Степанов)

Данный тест относится к определению ценностной установки на демократический стиль воспитания. Он дает понимание того, какие стили кандидаты в Лидеры используют в своём родительстве. Соответствуют ли их стили ценностным установкам программы по осознанному родительству.

Вопросы:

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека – наследственностью или воспитанием?
 - А. Преимущественно воспитанием.
 - Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
 - В. Главным образом врожденными задатками.
 - Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.
2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей.
 - А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
 - Б. абсолютно с этим согласен.

В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.

Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, что бы он пошел умыться (Эдгар Хоу).

Б. Цель воспитания – научить детей обходиться без нас (Эрнст Логуве).

В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер).

Г. Научи сына послушанию, и тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер).

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

А. Меня ни кто этому не учил, и их сама жизнь научит.

Б. Считаю, что родителям стоит в доступной форме удовлетворять возникающие у детей интерес к этим вопросам.

В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте, главное – позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

А. Если попросит можно и дать.

Б. лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на месяц, неделю), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую то сумму.

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел другой ребенок?

А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.

В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

Г. Посоветую ребенку, как ему лучше вести себя в таких ситуациях.

7. Как вы относитесь к сквернословии ребенка?

А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди людей, это не принято.

Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо.

В. Подумаешь! Все мы знаем этим словам не надо придавать значение, пока это не выходит за разумные приделы.

Г. Ребенок в праве выражать свои чувства даже тем способом, которые нам не по душе.

8. Дочь – подросток хочет провести выходные на даче у подруге, где соберется компания сверстников а отсутствие родителей. Отпустите ли вы ее?

А. Не в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай это делают под надзором старших.

Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

В. Она сама может принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду беспокоиться.

Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значение.

В. Расстроюсь.

Г. Постараюсь разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?

А. Безусловно.

Б. Стараюсь.

В. Надеюсь.

Г. Не знаю.

Обработка результатов.

Стиль общения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б

Авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского общения.

Авторитетный стиль. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

Авторитарный стиль. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, очень категоричны и неуступчивы. Не удивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

Либеральный стиль. Вы высоко цените своего ребенка, считаете прощательными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям.

Индифферентный стиль. Проблема воспитания не является для вас первостепенной, поскольку у вас иных забот не мало. Свои проблемы в основном приходится решать самому. А ведь он в праве рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны.

**Тест на определение отношения родителей к ребенку
(интерпретация теста PARI авторы – психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл, в России методика адаптирована Т.В. Нещерет)**

(А - полностью согласен Б - скорее согласен, чем не согласен В - скорее не согласен, чем согласен Г - полностью не согласен)

Этот тест показывает характер детско-родительских отношений и эмоционального контакта с ребенком: оптимального, излишне эмоционально десантированного или излишней концентрации на ребенке.

Вопросы:

1. Хороший родитель должен оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
2. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание
3. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливей.

4. Родитель должен делать все, чтобы уберечь своих детей от разочарований, которые несет жизнь.
5. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше его оставить в покое.
6. Родители должны считать детей равноправными по отношению к себе во всех вопросах жизни.
7. Родители должны знать, как поступить, чтобы их дети не попали в трудные ситуации.
8. Ребенка, который злится на весь мир, лучше оставить в покое.
9. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
10. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
11. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими, устойчивыми, уважаемыми людьми.
12. Родители, которые выслушивают откровенные высказывания детей о их переживаниях, помогают им в более быстром социальном развитии.
13. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
14. Воспитание детей – это тяжелая и нервная работа.
15. Внимательный родитель должен знать, о чем думает его ребенок.

Обработка результатов

Все суждения группируются в 3 шкалы:

1 шкала - оптимальный эмоциональный контакт с ребенком: № 3, 6, 9, 12, 13.

2 шкала - излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (гипоопека): № 2, 5, 8, 11, 14.

3 шкала - излишняя концентрация на ребенке (гиперопека): № 1, 4, 7, 10, 15.

По каждой шкале считается среднее арифметическое четырех ответов, альтернативам приписываются следующие значения:

«а» - 4 балла; «б» - 3 балла; «в» - 2 балла; «г» - 1 балл.

Сравнив полученные результаты по всем трем шкалам, можно оценить детско-родительский контакт с точки зрения его оптимальности.

Критерии отбора по результатам анализа опросника:

1. Наличие базовых знаний по основным направлениям;
2. Соответствие ценностям позитивного ненасильственного воспитания;
3. Принятие наличия детского травматического опыта;
5. Зрелость личности и психологическая устойчивость;
6. Адекватное отношение к ребенку.

После анализа анкеты и опросников в соответствии с критериями отбора набирается группа 16-20 участников.

3.5. Принципы обучения Лидеров ШОР

1. Принцип «равный-равному». Лидер создает в группе поддерживающие и доверительные отношения. Делится своим опытом наравне с другими родителями.
2. Принцип просветительства. Обучение носит просветительский, а не терапевтический характер.
3. Принцип научности. Содержание обучения имеет научное обоснование. Опирается на мировые и российские труды ведущих ученых.
4. Принцип практичности. Обучение тесно связано с практикой и опытом ведущих специалистов – педагогов, психологов, социальных работников.
5. Принцип осознанности. Каждое занятие курса построено так, что у участников есть возможность не только получить необходимую информацию, но и осознать ее влияние на внутренние личностные изменения.
6. Принцип ценностных установок. Программа обучения опирается на ценностные установки авторов курса.

3.6. Оборудование для обучения Лидеров ШОР

1. Электронная почта тренера и участников.
2. Чат группы Лидеров ШОР в выбранном мессенджере.
3. Система онлайн связи (с опцией распределения по залам) для групповой работы или учебное помещение с возможностью круговой рассадки, рассчитанное на 20 человек.
4. Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи» для каждого участника.
5. Презентации к занятиям в формате АНО «Азбука семьи».
6. Видео-лекции в доступе к 30 урокам программы.
7. Функция демонстрации экрана для онлайн формата и флипчарт / доска, маркеры для офлайн формата.

8. Правила работы группе, согласованные с участниками на первой встрече.

3.7. Примерный тематический план обучения специалистов, кандидатов в Лидеры школ осознанных родителей

Обучение Лидеров ШОР предусматривает 45 академических часов работы в онлайн или офлайн формате с психологом, соавтором программы, и куратором группы (15 встреч) и 60 академических часов самостоятельно работы специалиста с книгой-тренажером, видеолекциями, заданиями в книге-тренажере. Каждое онлайн или офлайн занятие длится 3 академических часа, встречи проходят

№ занятия	Форма работы	Содержание	Самостоятельная работа
Занятие 1	Установочная встреча	Знакомство. Ожидания. Правила. Структура работы.	Часть 1. Чтение уроков 1.1; 1.2; 1.3, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам. Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия
Занятие 2	Групповой тренинг	Часть 1. Семья и семейная система. 1.1. Откуда мы родом? 1.2. Какой фундамент у семейной системы? 1.3. С чего начинается детство?	Часть 1. Чтение уроков 1.4; 1.5; 1.6, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам. Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.

Занятие 3	Групповой тренинг	<p>Часть 1. Семья и семейная система.</p> <p>1.4. Какие ресурсы нужны родителям?</p> <p>1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?</p> <p>1.6. Какие качества родители формируют в детях?</p>	<p>Часть 2. Чтение уроков 2.1; 2.2; 2.3, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 4	Групповой тренинг	<p>Часть 2. Привязанность</p> <p>2.1. Что такое привязанность и как она работает?</p> <p>2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?</p> <p>2.3. Как дети выбирают своих взрослых?</p> <p>2.4. Какие бывают типы привязанности?</p>	<p>Часть 2. Чтение уроков 2.4; 2.5; 2.6, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 5	Практикум	<p>Часть 2. Привязанность</p> <p>2.5. После семи уже поздно?</p> <p>2.6. Чем грозит нарушение привязанности?</p>	<p>Часть 3. Чтение уроков 3.1; 3.2, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 6	Практикум	<p>Часть 3. Детская психологическая травма</p> <p>3.1. Что может сломать детей?</p> <p>3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?</p>	<p>Часть 3. Чтение уроков 3.3; 3.4, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с</p>

			напарником вне занятия.
Занятие 7	Практикум	<p>Часть 3. Детская психологическая травма</p> <p>3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?</p> <p>3.4. Откуда родом «травма развития»?</p>	<p>Часть 3. Чтение уроков 3.5; 3.6, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 8	Практикум	<p>Часть 3. Детская психологическая травма</p> <p>3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?</p> <p>3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?</p>	<p>Часть 4. Чтение уроков 4.1; 4.2, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 9	Практикум	<p>Часть 4. Трудное поведение</p> <p>4.1. Трудный или удобный?</p> <p>4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?</p>	<p>Часть 4. Чтение уроков 4.3; 4.4, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>

Занятие 10	Практикум	<p>Часть 4. Трудное поведение</p> <p>4.3. Почему дети бывают непослушными?</p> <p>4.4. Нужны ли наказания для послушания?</p>	<p>Часть 4. Чтение уроков 4.5; 4.6, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 11	Практикум	<p>Часть 4. Трудное поведение</p> <p>4.5. Что делать с трудным поведением детей?</p> <p>4.6. Когда с детьми по настоящему трудно?</p>	<p>Часть 5. Чтение уроков 5.1; 5.2, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 12	Практикум	<p>Часть 5. Подростковый возраст</p> <p>5.1. Как быть родителем подростка?</p> <p>5.2. Какие навыки важно формировать у подростка?</p>	<p>Часть 5. Чтение уроков 5.3; 5.4, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с напарником вне занятия.</p>
Занятие 13	Практикум	<p>Часть 5. Подростковый возраст</p> <p>5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?</p> <p>5.4. Кто главный в выборе профессии?</p>	<p>Часть 5. Чтение уроков 5.5; 5.6, просмотр видеолекций к ним, выполнение заданий к урокам.</p> <p>Обсуждение выполненных заданий с</p>

			напарником вне занятия.
Занятие 14	Практикум	Часть 5. Подростковый возраст 5.5. Когда происходит сепарация? 5.6. Куда приводит детство?	
Занятие 15	Итоговое занятие	Профилактика эмоционального и профессионального выгорания Подведение итогов обучения.	
Выпускной	Выдача сертификатов	Торжественное мероприятие с участием Тренера группы, куратора и основателя АНО «Азбука семьи».	

3.8. Алгоритм, формы, правила и содержание обучения Лидеров школ осознанных родителей

В процессе подготовки Лидеров проводится 15 занятий (каждое по 3 академических часа).

Занятие 1 - Установочный тренинг;

Занятие 2 - 4 Работа с группой в формате «равный-равному»;

Занятия 5 – 14 Проведение практикума, где участник группы предлагают свои варианты проведения части занятия на заданную тему;

Занятие 15 - Итоговое.

Формы работы, используемые на занятиях с кандидатами в Лидеры:

1. В процессе обучения кандидаты в Лидеры ШОР могут попробовать себя в разных ролях: участника родительской группы, ведущего/тренера, специалиста, эксперта;
2. Значительное место отводится самостоятельной работе специалистов в ходе подготовки к занятиям – кандидаты просматривают видеолекции, читают соответствующие уроки книги-тренажера, выполняют задания и

обсуждают их с Напарником также как это предстоит делать родителям при обучении в ШОР.

3. Работа во время занятий проводится индивидуально по «методу свободного высказывания», в подгруппах, в парах и в тройках;
4. На каждом занятии проводится обсуждение заданий книги-тренажера с Напарником. Особый акцент делается на чувства и переживания, связанные с выполнением задания;
5. На каждом занятии рассматриваются техники, упражнения и методики работы с группой в целях пополнения инструментария специалистов, необходимого для самостоятельной работы с родителями. Особое внимание уделяется особенностям развития динамики группы.
6. В процессе прохождения курса для участников создается «методическая копилка» технологий, которые будут полезны при подготовке к проведению занятий в родительской группе;
7. Также обязательной частью обучения является проведение части занятия кандидатом в Лидеры. Наблюдение за работой кандидата позволяет выявить сильные и слабые стороны, дать соответствующие рекомендации. Обязательная практическая часть является одним из основных условий получения Сертификата Лидера ШОР;
8. Поддерживающая группа в мессенджере для получения информации и активного общения. Часто мессенджер используется в практике он-лайн обучения как средство оперативного решения практических задач на занятии.

Содержание установочного тренинга:

1. Знакомство.

1) Знакомство со специалистами, создавшими программу, представление ведущих-тренеров и администратора курса. Знакомство с участниками группы. Введение в тему осознанного родительства. Регламент обучения. Содержание обучения.

В начале тренинга необходима процедура знакомства и определения рамок взаимодействия в процессе работы. Участники имеют возможность познакомиться со специалистами организации АНО «Азбука семьи», создавшими данную программу, с их профессиональными компетенциями, а также получить представления о том, как будет строиться работа по подготовке Лидеров Школ осознанных родителей.

Этот этап может быть проведен в любой удобной форме, однако он задает тон всей последующей работы. Поэтому на данном этапе тренеру/ведущему необходимо создать демократичную, располагающую атмосферу. Важно

сформировать чувство безопасности и доверия в группе. Хорошо, если ведущие расскажут о своей профессиональной деятельности, своем опыте работы, личных ожиданиях и о пожеланиях относительно предстоящей работы.

Первое занятие посвящено знакомству с тренером, с группой, обозначению правил группы, для он-лайн формата вводятся правила работы в дистанционном режиме. На первом занятии важно проговорить правила сертификации Лидеров ШОР, в которых обозначается отсутствие пропусков, активность, включенность, искренний интерес к подготовке, мотивация, направленная на распространение технологии осознанного родительства. Обязательным условием сертификации является самостоятельное проведение части занятия по выбранной теме. На этом этапе происходит отбор Лидеров, умеющих владеть группой и имеющих опыт проведения групповой работы. Если участники группы не знакомы между собой, то первые 2-3 занятия посвящаются узнаванию друг друга через совместное выполнение упражнений в парах и в малых подгруппах.

2) Знакомство с участниками тренинга может проводиться в любой форме.

Упражнения для знакомства помогают участникам быстрее войти в контакт друг с другом, запомнить имена членов группы, определить намерение каждого участника. В начале тренинга можно просто попросить участников представиться по очереди и рассказать о том, что привело их на эту программу. Вместе с тем важно с самого начала задать активный темп совместной работы и вовлечь участников в творческую деятельность, поэтому знакомство с помощью неформальных методов предпочтительнее. Не формальные и креативные формы знакомства помогают снизить напряжение и уровень тревоги участников группы.

2. Правила работы группы (очный формат)

Это этап рождения группы. Группа принимает на себя определенные обязательства, которым готов следовать каждый участник.

В любой группе необходимо существование собственных норм и правил. В тренинговой группе ведущий устанавливает правила целенаправленно, причем именно те, благодаря которым будет складываться оптимальная атмосфера для самораскрытия участников, для развития доверия друг к другу, для освоения новых способов поведения. Те же принципы будут актуальны при установлении правил и норм в группе родителей. Для большинства тренинговых групп характерны следующие общие нормы:

1. Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы. Психологические

знания, приемы и техники, напротив, могут и должны использоваться вне группы и применяться в работе с родителями.

2. Активность участников. Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других участников по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент. Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.

3. Правило исследовательской (творческой) позиции. Суть этого правила заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности. Исходя из этого правила, тренер придумывает, конструирует и создает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и потренировать новые способы мышления и поведения. Поэкспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются принятие и безопасность.

4. Правило объективации (осознания) поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе - важная задача тренерской работы.

5. Правило партнерского (субъект-субъектного) общения.

Партнерское, или субъект - субъектное, общение учитывает интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания. В таком общении всегда признается ценность личности другого человека. Это правило предполагает искренность и открытость участника. Чем более откровенными будут высказывания о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет выражение чувств, тем успешнее и эффективнее пойдет работа. Самораскрытие позволяет человеку стать самим собой и научиться принимать другого таким, какой он есть. Реализация этого

правила создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Это правило тесно связано с правилом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Последовательная реализация названных выше правил - одно из условий эффективной работы группы социально-психологического тренинга. Она отличает эту работу от других методов обучения и психологического воздействия.

Дополнительные правила в процессе дистанционного онлайн обучения

1. Пунктуальность: подключение за 5 минут до начала эфира;
2. Проверка технического оснащения (микрофон, наушники, видео и пр.) заранее;
3. Во время занятия видео участников должно быть включено. Если это сделать невозможно по объективным причинам, необходимо заранее предупредить об этом тренера или администратора.
4. Не перемещаться с устройством во время занятия (по возможности);
5. Не включаться в обсуждения и упражнения, если в данный момент находитесь за рулем;
6. Заранее выделить в своем расписании время для обучения, чтобы участника никто не отвлекал;
7. Во время обсуждения работает один микрофон у говорящего, у остальных они должны быть выключены во избежание технических помех;
8. Проявлять активность в чате, отвечать на вопросы, высказывать мнение, делиться мыслями и пр.

Работа с ожиданиями кандидатов в Лидеры ШОР

Ожидания от тренинга, как правило, есть у всех участников. Практически любой специалист может достаточно внятно сформулировать свои ожидания. Если это не удастся, следует обратить внимание на качество соблюдения принципов и критериев отбора кандидатов.

Примеры типичных ожиданий:

- Хочу получить инструменты для работы с родителями по программе «Азбука счастливой семьи».
- Ожидаю, что на тренинге мне будет интересно, я хорошо проведу время.

- Рассчитываю узнать для себя что-то новое. Возможно, услышу "откровения" на какие-то волнующие меня вопросы.
- Надеюсь познакомиться с новыми людьми, расширить свой круг общения, найти единомышленников и т.д.

Помимо ожиданий у каждого участника могут быть важные цели, которые он планирует достигнуть на тренинге. В то же время цели есть и у тренера – основная из них подготовить специалистов к работе с родителями, замотивировать на создание школы осознанных родителей в своей организации. Совместимы ли цели тренера и участников? Соотносятся ли они друг с другом? Не лежат ли в разных плоскостях?

Порой бывает, что специалисты не осознают своей цели, а приходят в силу поверхностных причин: из любопытства, по совету друзей, реагируют на модную тему или случайно встреченный анонс в социальных сетях, прочитывают книгу-тренажер и хотят посмотреть на ее авторов, т.д. В этой ситуации тренер может обратить внимание на важность постановки конструктивных целей на тренинг.

Выявление ожиданий и целей участников важно для того, чтобы:

1. Сфокусировать внимание участников на конкретных вещах, которые будут происходить на тренинге;
2. Услышать пожелания участников, учесть их мнение и получить видение того, что они считают важным в рамках тематического тренинга;
3. Понять уровень подготовки и потребности участников тренинга с тем, чтобы скорректировать сложность упражнений, длительность работы над блоками, т.д.;
4. Переключить внимание участников с второстепенных вопросов на ключевые темы программы, связанные с профилактикой семейного неблагополучия.

Алгоритм самостоятельной работы кандидатов в Лидеры ШОР

В ходе подготовки к занятиям кандидаты в Лидеры ШОР самостоятельно изучают уроки в книге-тренажере «Азбука счастливой семьи», знакомятся с видео материалом по программе (лекциями и фильмами), выполняют домашние задания в книге-тренажере, обсуждают их с Напарником. В идеале участники должны выполнить все задания, данные к урокам.

Однако реальность показывает, что в процессе адаптации к процессу обучения многие кандидаты не могут справиться со всем заданиями из-за отсутствия навыка и достаточного количества времени. В таком случае можно разрешить

выполнять по одному заданию к каждому уроку. Тем не менее выполнить их необходимо в обязательном порядке, чтобы у кандидатов в Лидеры ШОР появилась возможность прожить и прочувствовать то, что будет испытывать родитель, выполняя то или иное задание. Опыт показывает, что уже через несколько занятий участники стремятся выполнять все задания к каждому уроку. Происходит процесс самопознания, на занятиях кандидаты делятся своими мыслями, чувствами, инсайтами, ощущениями.

Это помогает будущим Лидерам понять, как выполнение заданий может отражаться на каждом участнике родительской группы. Обязательным является и обсуждение выполненных заданий с Напарником до занятий – такой же технологии следует придерживаться в работе с родителями.

Формат работы «равный - равному» в процессе обучения Лидеров ШОР

В процессе подготовки Лидеров ШОР на первых 4 - 5 занятиях тренер проясняет представления участников о том, как они понимают формат ведения родительской группы «равный – равному» и уточняет позицию Лидера.

Главное - это создание поддерживающей и безопасной среды для родителей. В свою очередь, Лидер, ведущий данный курс должен помнить о том, что он не может знать абсолютно всего. Особенно это касается индивидуальных особенностей каждой семьи, уклада ее жизни и подробной истории родительства. Каждая семья, каждый родитель и каждый ребенок в этой семье уникальны. Лидер, ведущий школу, может дать родителям много знаний о детской психологии, воспитании и развитии детей, но только родитель знает самого себя, свою семью и своего ребёнка достаточно хорошо. Поэтому именно родители всегда являются лучшими экспертами своей уникальной и индивидуальной семейной системы. Задача Лидера – не научить мам и пап, а помочь им осознать.

Лидер - тот, кто держит руку на пульсе эмоционального поля, бережно относится к чувствам участников, при этом имеет экспертное мнение, модерирует группу и управляет групповой динамикой. Он не предлагает готовых решений, он дает участникам группы дойти до самостоятельного понимания сути рассматриваемого вопроса. Сама по себе групповая работа – при соблюдении правил безопасности, конфиденциальности, принятия – дает значительные результаты. Задача Лидера - оказывать поддержку участникам группы. Лидер знает маршрут, и он следит за тем, чтобы участники не отклонялись от заданной темы в процессе. НО при этом они осуществляют самостоятельный поиск решений. С этой целью важно давать людям работать в парах, тройках, мини-группах. Следить за эмоциональным благополучием группы, выдерживать тематический план. Наравне с другими участниками делится своим родительским опытом.

Примерный алгоритм проведения первых занятий:

Описанный ниже алгоритм применяется в группе кандидатов в Лидеры ШОР и помогает начинающим ведущим групп в дальнейшем по аналогии выстраивать собственные первые занятия в родительской группе.

- 1) Приветствие, подведение к теме;
- 2) Разминка/разогрев;
- 3) Мини-лекция или упражнение на тему;
- 4) Выполнение части домашнего задания из книги-тренажера и обсуждение его в процессе занятия с Напарником;
- 5) Упражнение или обсуждение темы;
- 6) Домашнее задание;
- 6) Ресурсное упражнение для группы;
- 7) Обратная связь.

График проведения практических занятий и оценка кандидатов

Начиная с 5 занятия кандидаты в Лидеры ШОР сами становятся тренерами и примеривают на себя роль ведущих. С этой целью им предлагается заблаговременно выбрать тему из книги-тренажера и провести по ней занятие. Остальные специалисты на время проведения такого занятия принимают на себя роли родителей – участников ШОР. Тренер и администратор ведут наблюдения, не вмешиваясь в процесс.

При введении практической работы время занятия увеличивается на 20-30 минут. Этот момент обязательно обсуждается с группой заранее. Также заранее обсуждается изменение формата занятий, предлагается следующая форма:

1. Вводная часть – 5 минут
2. Обсуждение домашнего задания с Напарником - 10 минут
3. Круг свободных высказываний - 5 минут
4. Мини-лекция от тренера курса - 15 минут
5. Практическая работа первого участника - 30-35 минут
6. Обсуждение- 5-10 минут
7. Практическая работа второго участника - 30-35 минут
8. Обсуждение- 5-10 минут
9. «Методическая копилка» – особенности работы с группой - 5 минут;
10. Домашнее задание - 2-3 минуты
11. Ресурсное упражнение - 10 минут

12. Обратная связь по занятию - 10 минут

Ниже примерный график, в который каждый кандидат вписывает свои ФИО и выбранную тему занятия на определенные даты. Темы не повторяются. У тех, кто определяется раньше других, естественное преимущество в выборе темы.

№	Дата	ФИО (кто проводит)	Темы уроков
Занятие 5			
1	00.00.00	После семи уже поздно?
2	00.00.00	Чем грозит нарушение привязанности?
Занятие 6			
3	00.00.00	Тренер, ведущий группы	Что может сломать детей? Психологическая травма*
4	00.00.00	Как влияют на детей «малые травмы»?
Занятие 7			
5	00.00.00	Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?
6	00.00.00	Откуда родом «травма развития»?
Занятие 8			
7	00.00.00	Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?
8	00.00.00	Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?
Занятие 9			
9	00.00.00	Трудный или удобный?
10	00.00.00	Каким бывает трудное поведение родителей?

№	Дата	ФИО (кто проводит)	Темы уроков
Занятие 10			
11	00.00.00	Почему дети бывают непослушными?
12	00.00.00	Нужны ли наказания для послушания?
Занятие 11			
13	00.00.00	Что делать с трудным поведением детей?
14	00.00.00	Когда с детьми по-настоящему трудно?
Занятие 12			
15	00.00.00	Как быть родителем подростка?
16	00.00.00	Какие навыки важно формировать у подростка?
Занятие 13			
17	00.00.00	Для чего меняются отношения родителей и детей?
18	00.00.00	Кто главный в выборе профессии?
Занятие 14			
19	00.00.00	Когда происходит сепарация?
20	00.00.00	Куда приводит детство?
Занятие 15			
21	00.00.00	Тренер, ведущий группы	Профилактика эмоционального выгорания**
22	00.00.00	Тренер, ведущий группы	Подведение итогов***
Выпускной. Вручение сертификатов ****			

Темы распределяются из расчёта количества участников группы. Опыт проведения Лидерских групп показывает, что уже на 3 - 4 занятия становится понятно, сколько участников дойдет до конца обучения. Обычно из 20 кандидатов (максимальное наполнение группы как для специалистов, так и для родителей) оканчивают обучение 18-20 человек.

*Тему детской психологической травмы лучше всего оставлять за тренером группы, так как она сложна для восприятия и не все специалисты имеют достаточно полное представление о травматическом опыте.

**Последнее занятие со специалистами можно посвятить профилактике эмоционального выгорания. Важно затронуть вопрос заботы о себе, о своих ресурсах как Лидера родительской группы.

***На последнем занятии подводятся также итоги обучения.

****После завершения занятий в течение 3-4 дней проводится Консилиум психологов АНО «Азбука семьи» и принимается решение о сертификации Лидеров ЩОР. Ровно через неделю после последнего занятия проводится «выпускной» с торжественным вручением сертификатов участникам, которым рекомендовано открытие ЩОР и ведение родительских групп.

Оценка компетенций кандидатов в Лидеры ЩОР в процессе проведения самостоятельных занятий:

Оценка проводится по шкале от 0 до 5 и по следующим критериям:

1. Форма подачи материала (упражнение, игра, мини-лекция, обсуждение кейса и проч.);
2. Раскрытие темы;
3. Соблюдение времени (30-35 минут);
4. Фокус внимания на группе (умение взаимодействовать с участниками группы);
5. Грамотная речь;
6. Не стандартный, творческий подход;
7. Групповая динамика, вовлеченность участников, положительные отклики от участников группы.

3.9. Правила сертификации Лидеров школ осознанных родителей

Для того, чтобы получить Сертификат, Вы можете пропустить лишь 2 занятия из 15 по уважительной причине, заранее предупредив группу, тренера и администратора.

Пропуск занятий нужно будет отработать (в формате по усмотрению тренера).

На всех занятиях необходимо присутствовать с включённой камерой и возможностью использовать микрофон. Присутствовать нужно под своим именем, чтобы остальные участники знали, как к Вам обращаться, а тренеру и администратору было легко заполнить бланк посещаемости (правило для онлайн формата).

Активное участие в занятиях - **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.

Активный и вовлеченный участник группы, готовый начать внедрять технологию по осознанному родителю у себя в учреждении, станет лицом Азбуки Семьи, членом нашей команды.

С помощью своей деятельности он будет представлять наши общие ценности.

Главная задача каждого ведущего, Лидера ШОР - «не навредить» ни одному из участников, суметь оказать им поддержку.

Если Вы поняли, что не готовы продолжать обучение, сообщите об этом, пожалуйста, ведущему, рассказав о причинах своего ухода. Для нас это станет важной обратной связью!

Благодарим Вас за Ваши ответственность, смелость и инициативность!

Мы рады найти в Вашем лице единомышленника!

Консилиум при сертификации Лидеров ШОР.

По завершении обучения кандидатов в Лидеры ШОР проводится Консилиум. В состав Консилиума обязательно входят тренер, ведущий группы, администратор (второй ведущий, помощник и т.д.), тот кто сопровождал группу в организационных вопросах, вел журнал посещаемости, а также руководитель проекта и другие психологи АНО «Азбука семьи», если возникли спорные вопросы.

На Консилиуме обсуждается каждый участник (кандидат) в отдельности. Определяется его посещаемость, активность во время занятий, вовлеченность в процесс, включенность и мотивированность на организацию родительской группы, создание школы осознанных родителей при своей организации в дальнейшем. Также определяется профессионализм участника и качество проведения им практического занятия.

В онлайн формате важным показателем является присутствие на занятиях с включенной камерой и под своим именем.

Результатом Консилиума является список Лидеров ШОР, которые получают Сертификат и одновременно с ним статус члена команды профессионалов «Азбуки семьи» и право тиражировать технологию книги – тренажера «Азбука счастливой семьи» в своем регионе в формате ШОР.

3.10. Выпускной Лидеров ШОР и выдача сертификатов

После проведения Консилиума, через неделю после завершения обучения, проводится «выпускной» с торжественной выдачей участникам сертификатов Лидеров ШОР. На встречу приглашается руководитель проекта, основатель АНО «Азбука семьи», а также менеджеры проекта «Всероссийская сеть школ осознанных родителей «Азбука семьи», которые отвечают на вопросы новых Лидеров об открытии ШОР и реализации программы в своем регионе. Формат и содержание «выпускного», каждый ведущий/тренер планирует на собственное усмотрение.



3.11. Включение новых Лидеров ШОР в профессиональное сообщество АНО «Азбука семьи»

По факту получения сертификатов Лидеры приглашаются в чат Лидеров ШОР, который служит одним из поддерживающих инструментов для специалистов по работе с родителями. В чате происходит горизонтальная поддержка специалистов, обмен новостями (открытие новых ШОР, завершение обучения очередной группы родителей, успехи и достижения родителей), а также профессиональная коммуникация (обсуждение упражнений, практик, форм занятий, т.д.).

Регулярно, один раз в три месяца, проводится Мастерская Лидеров ШОР на одну из актуальных тем, волнующих Лидеров. Примеры состоявшихся Мастерских (записи хранятся на канале «Азбуки семьи»): «Запуск школы осознанных родителей в своем регионе», «Обеспечение финансирования ШОР в своей организации», «Психолого-педагогическая поддержка мам и пап – ШОР как ресурсные группы для родителей», «Психоэмоциональная регуляция родителей в условиях частичной мобилизации», т.д.

Ежегодно при поддержке Министерства просвещения РФ проводится Всероссийский форум школ осознанных родителей.

3.12. Рабочие и дополнительные материалы для Лидеров ШОР



IV. СОЗДАНИЕ ШКОЛЫ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ КАК ИНСТРУМЕНТА РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Школы осознанных родителей (далее ШОР) — это инструмент ранней профилактики семейного неблагополучия. Основа Практики - комплексная психолого-педагогическая поддержка кровных родителей, испытывающих трудности в воспитании детей. Программы «Азбука счастливой семьи», лежащая в основе практики, имеет свою методологию, благодаря которой выстраивается поэтапное осознание родителями комплексного влияния семьи как системы на развитие ребенка и его поведение.

4.1. Ценности практики

В основе практики «Всероссийская сеть школ осознанных родителей «Азбука семьи» лежат следующие базовые ценности:

1.Традиционные семейные ценности

Семья и детство – важные ценности современного общества и ориентиры ответственной государственной политики. Осознанное родительство – ресурс семейного благополучия и залог сохранности детско-родительских отношений. Крепкая семья, которой присущи гармоничные отношения и соответствующее распределение ролей, способна воспитать психически и физически здорового человека, который в будущем передаст ценности семейного воспитания и семейные традиции своим детям.

2.Право каждого ребенка жить и воспитываться в заботливой любящей семье

Психически и физически здоровая личность формируется только в семье. Институциональные формы воспитания не отвечают эмоциональным и иным потребностям детей, не могут заменить им эмоционально вовлеченных родителей и функциональной семьи. Если мамы и папы сталкиваются с трудностями в воспитании детей, недостатком знаний и компетенций, дефицитом внутренних ресурсов, ложными убеждениями относительно воспитания, а также собственным негативным детским опытом, им требуется помощь и поддержка в решении этих проблем. Школы осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи. 30 уроков родительской осознанности» направлены на оказание такой поддержки в формате «равный-равному» и способствуют развитию родительских компетенций и улучшению внутрисемейных отношений. Положительные изменения в психологическом благополучии родителей оказывают прямое влияние на субъективное благополучие ребенка и приводят к позитивным изменениям в семейной системе в целом.

3.Принцип осознанного родительства

Осознанность – это четкое понимание человеком своих целей, эмоций и управление собственными действиями в конкретный момент. Это способность

анализировать переживания и принимать во внимание чувства других людей, четко формулировать задачи и в любой ситуации контролировать себя. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, негативных паттернов и бесконтрольных чувств. Он делает сознательный выбор: «я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно любить его всю жизнь». Это простое и одновременное сложное решение, но оно необходимо детям.

4. Принцип культуры помощи

Быть родителями трудно. Огромную роль в поддержке семей с детьми играет ближнее окружение, а также другие семьи, которые в прошлом испытывали подобные трудности и сумели с ними справиться. Социальное окружение также играет ключевую, порой даже терапевтическую, роль в тех случаях, когда мамы и папы испытывают дефицит внутренних ресурсов и не справляются. Школы осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи» через взаимодействие в формате «равный-равному» формируют благоприятную поддерживающую среду, которая становится источником принятия, безопасности и ресурсов для мам и пап.

Специалисты (психологи, педагоги, соц.работники) при реализации практики придерживаются традиционных семейных ценностей, ценностей гуманистической педагогики, ненасильственных методов воспитания, развивают культуру отношений в формате «равный – равному» и стратегию взаимопомощи.

4.2. Маршрут создания ШОР

Создание школ осознанных родителей включает в себя несколько этапов:

1. Привлечение внимания общества к родительской осознанности. Ведется активная работа со стороны АНО «Азбука семьи» и партнеров организации по формированию менталитета граждан, способствующего идее развития родительских компетенций и осознанности как одного из элементов ранней профилактики семейного неблагополучия. Выпускаются художественные и публицистические книги, раскрывающие тему осознанного родительства. Публикуются статьи в СМИ, организуются выступления на радио, ТВ и открытых публичных площадках.
2. Подготовка Лидеров школ осознанных родителей (см. раздел III). Отбор и подготовка специалистов (психологов государственных организаций, НКО, а также педагогов и социальных работников с опытом родительства). Обучение включает самостоятельную работу – просмотр видео-лекций, прочтение книги-тренажера, выполнение заданий к урокам, а также очную групповую работу с тренером – психологом АНО

«Азбука семьи», соавтором книги-тренажера. По итогам отбора и успешного обучения вручается сертификат Лидера ШОР.

3. Привлечение в ШОР родителей. Анонсы в социальных сетях АНО «Азбука семьи» и организаций-партнеров, в группах родительских сообществ в целях привлечения широкого круга родителей и будущих родителей (за исключением женщин в период беременности) для прохождения программы «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» под руководством специалиста.
4. Выявление в группах семей с риском и/или опытом жестокого обращения. С помощью анкетирования (включает анкету НДО) и наблюдения Лидеров в ШОР выявляются семьи с опытом и/или риском жестокого обращения. Работе с родителями, применяющими насильственные методы воспитания, Лидеры ШОР уделяют особое внимание. Усилия направлены на регуляцию психоэмоционального состояния мам и пап, проработку их негативного детского опыта, развитию и закреплению навыков ненасильственного воспитания. Работа ведется Лидерами ШОР при поддержке со стороны психологов АНО «Азбука семьи» (мастерские для Лидеров ШОР, группы для Лидеров ШОР, супервизии).
5. Развитие осознанности родителей. В школах осознанных родителей проводятся занятия по тематическому плану, который соответствует содержанию книги-тренажера «Азбука счастливой семьи». Родители получают базовые знания из области семейной, детской психологии и педагогики, укрепляют отношения со своими детьми, работают над развитием позитивных навыков воспитания и улучшением собственного психоэмоционального состояния.
6. Взаимная поддержка и помощь родителей. При соблюдении технологии и принципов работы Лидерами ШОР, в группах родителей формируется доброжелательная принимающая среда, направленная на развитие культуры помощи. Атмосфера открытости позволяет родителям, испытывающим сложности, обращаться за поддержкой. И дает возможность семьям, находящимся в ресурсном состоянии, помогать другим. После завершения групповой работы, как правило, сохраняются горизонтальные социальные связи между родителями, прошедшими программу, что служит дополнительной устойчивостью и становится еще одним элементом профилактики семейного неблагополучия.

4.3. Примерный бюджет 1 ШОР (20 участников) на 2022-2023 гг. и возможные источники финансирования.

СТАТЬЯ РАСХОДА	Стоимость единицы
Отбор и обучение 1 специалиста - Лидера ШОР, АНО «Азбука семьи»	10 000 р.
Учебные пособия (книга-тренажёр) – 20 экземпляров для родителей, АНО «Азбука семьи»	10 000 р (500 р. За 1 экз.)
Доставка учебных пособий по адресу ШОР, АНО «Азбука семьи»	3000 р
Методическое сопровождение Лидера ШОР - куратор, мастерские, супервизии, чат, т.д., АНО «Азбука семьи»	20 000 р.
Оплата труда 1 Лидера ШОР в регионе (30 занятий в течение 3,5 или 7 месяцев – 64 академических часа), Организация-партнер АНО «Азбука семьи»	48 000 р (750 р. - 1 ак. час)
БЮДЖЕТ 1 ШОР	91 000 рублей

Возможными источниками финансирования ШОР могут выступать:

- ❖ гранты и субсидии на организацию, реализующую проект;
- ❖ собственные средства организаций, реализующих проект;
- ❖ собственные средства АНО «Азбука семьи»;
- ❖ целевой фандрайзинг на ШОР (пожертвования) в АНО «Азбука семьи»;
- ❖ средства бизнеса, привлеченного к партнерству по проекту;
- ❖ волонтерская деятельность Лидеров ШОР и специалистов АНО «Азбука семьи»;
- ❖ собственные средства участников ШОР (в исключительных случаях и только по согласованию с руководством АНО «Азбука Семьи»).

4.4. Требования к помещению и оборудованию для работы ШОР

Площадь помещения для проведения тренинга должна быть не менее 2 квадратных метров на 1 участника. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, освещаемым, не проходным.

Оборудование и материалы:

1. Стулья в количестве не менее 1 шт. на 1 участника (до 20 участников).
2. Доска и мел или флипчарт, маркеры, бумага, фломастеры.
3. Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи» для каждого участника, ручки и карандаши.

4. Телевизор широкоэкранный и ноутбук для показа презентаций, флешки для хранения информации.
5. Стол для чаепития в перерыве между частями занятия, кулер.
6. Электронная почта тренера и участников.
7. Чат группы участников ШОР в выбранном мессенджере.
8. Презентации к занятиям в формате АНО «Азбука семьи».
9. Видео-лекции в доступе к 30 урокам программы.
10. Правила работы группы (памятка участникам), согласованные с участниками на первой встрече.

Поиском подходящего помещения для ШОР в своем городе (населенном пункте) занимается Лидер ШОР. Лучшей площадкой становится собственное помещение организации, реализующей проект – школа, детских сад, другая образовательная организация, центр поддержки семьи, центр помощи детям, БФ, НКО, т.д.). Также для социально ориентированного проекта можно рассматривать следующие виды площадок (на бесплатной основе):

- ❖ библиотеки (публичные, модельные, площадки культурных центров);
- ❖ другие региональные и межрегиональные НКО;
- ❖ коворкинг-пространства - «Точка Кипения» и др;
- ❖ консультационные и образовательные центры (клубы) для родителей, центры психологической помощи.

Для обеспечения договоренностей на местах АНО «Азбука семьи» предоставляет Лидеру ШОР письмо поддержки, а также заключения научной экспертизы СПбГУ, Института воспитания РАО, рекомендательное письмо АСИ и т.д. Все необходимые документы можно найти на сайте АНО «Азбука семьи» в разделе Лидерам ШОР, подразделе Поддержка Лидеров ШОР.

4.5. Заказ книг-тренажеров «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» для работы ШОР

Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков родительской осознанности» предоставляется родителям - участникам ШОР в подарок. Источниками финансирования могут быть пожертвования, гранты, субсидии, ресурсы организаций, реализующих проект, собственные средства АНО «Азбука семьи» и др. Заявка на получение книг по себестоимости оформляется через куратора региональных ШОР (сотрудник АНО «Азбука семьи»).

Школам, осуществляющим свою деятельность на волонтерских началах (Лидер ШОР работает без оплаты труда), пособия предоставляются за счет

АНО «Азбука семьи» - бесплатно для родителей – по согласованию с руководством АНО «Азбука семьи».

Школы, осуществляющие свою деятельность на основе финансирования за счет грантов, субсидий, средств организаций-партнеров, фандрайзинга и т.д., заказывают книги для родителей по себестоимости через АНО «Азбука семьи».

4.6. Форма и продолжительность обучения в школах осознанных родителей

Ведущей формой работы ШОР является социально-психологический тренинг, который принято расценивать как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении» (Психологический словарь, 1990). В формате ШОР тренинг носит преимущественно просветительский характер. Создается развивающая среда для взрослого человека, которая позволит родителю исследовать свой опыт отношений, личностный потенциал, получать новые знания, формировать новые представления, умения, навыки. К основным принципам групповой тренинговой работы в формате ШОР относятся принципы добровольности, активности, открытости, конфиденциальности, творческой позиции участников, взаимодействия «субъект – субъект», взаимного уважения.

Формат обучения предполагает очные встречи один раз или дважды в неделю по программе «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» в формате «равный – равному».

Продолжительность программы ШОР:

- ❖ 30 встреч в течение 7 месяцев: 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 урок в неделю). Данная продолжительность обучения рассматривается как приоритетная и максимально эффективная.
- ❖ 15 встреч в течение 3,5 месяцев: 1 раз в неделю по 4 академических часа или 2 раза в неделю по 2 академических часа (2 урока в неделю).
- ❖ Дополнительно проводятся Установочное занятие (2 академических часа) перед началом обучения и Выпускной (2 академических часа) по завершении обучения.

Всего рекомендуется 64 академических часа работы специалиста, Лидера ШОР, с группой родителей и 30 часов самостоятельной работы родителей.

4.7. Инструменты мониторинга ШОР

Основные инструменты мониторинга ШОР позволяют оценить степень достижения заявленных социальных результатов в процессе реализации практики и доказательно подтверждают наличие позитивных изменений в жизни благополучателей (родителей).

К ним относятся:

- ❖ Анкета для записи в ШОР
- ❖ Анкета для завершения ШОР.
- ❖ Опросник НДО, состоящий из «Анкеты негативного детского опыта» и «Анкеты по психологической устойчивости».
- ❖ Наблюдения Лидеров ШОР, зафиксированные в отчете «Форма наблюдений».
- ❖ Посещаемость участников, зафиксированная в «Графике посещаемости и активности».
- ❖ Истории Успеха участников ШОР*.
- ❖ Видеоролик ШОР с видеоотзывами участников**.
- ❖ Обратная связь от детей благополучателей (в свободной форме).

*Структура Истории Успеха участника ШОР отражает опыт благополучателя, произошедшие с ним положительные изменения и содержит ответы на следующие вопросы:

- ❖ 1. С чем родитель пришел в ШОР, с каким запросом?
- ❖ 2. Какова его история, что происходило в его собственном детстве, как это повлияло на стратегии его родительского поведения?
- ❖ 3. Был ли опыт жестокого обращения и есть ли такие риски сейчас?
- ❖ 4. Каковы положительные изменения в ходе работы в ШОР?
- ❖ 5. Какие инструменты (помощь группы, поддержка Лидера, изучение конкретных тем, те или иные методы работы т.д.) оказали максимальное положительное влияние?
- ❖ 6. Каков главный результат прохождения ШОР?

**Цель видеоролика – это популяризация ШОР среди потенциальных благополучателей. Хронометраж ролика – не более 2-3 минут. Обязательными элементами ролика являются: заставка с логотипом АНО «Азбука семьи» и партнера ШОР, название города и региона, название программы "Азбука счастливой семьи", имена спикеров (ФИО), титры, приятная мелодия. В кадрах видео должна быть использована книга-тренажер «Азбука счастливой семьи», по возможности другая литература из библиотеки книг для родителей. Использование в сюжете групповой и парной работы участников, коротких

видеоотзывов родителей (не более 30 секунд каждый), моментов выпускного ШОР, включая вручение сертификатов.

Анкета для записи в ШОР.

ФИО полностью

Почта

Мобильный телефон

Планирую посещать ШОР в выбранном городе

Дата рождения

Пол

Сколько лет в браке (целое число)

К какой категории вы себя относите? (будущий родитель, молодой родитель, опытный родитель, приёмный родитель)

Каков состав вашей семьи? Перечислите, пожалуйста, всех членов семьи, с которыми вы проживаете совместно. Укажите возраст детей.

Оцените качество ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем

с супругом

с несовершеннолетними детьми

со взрослыми детьми

с собственными родителями

Оцените, насколько часто Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей.

Варианты: каждый день, 3-4 раза в неделю, 3-4 раза в месяц, реже одного раза в месяц, никогда.

Приказ, команда

Вежливая просьба

Уговоры

Угрозы

Предупреждения

Советы, готовые решения

Нотации, поучения

Критика

Похвала

Анализ поведения

Обращение в шутку

Утешение

Обзывание, насмешка

Обида на ребенка

Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)

Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники, т.д.)

Жесткие физические наказания (порка ремнем, розгой, сильные удары, т.д.)

Подарки

Считаете ли вы, что наказание является неотъемлемой частью воспитания ребенка? (да/нет)

Наказывали ли вас ваши родители? (да/нет)

Какие способы наказания использовали ваши родители в вашем детстве? (текстовый ответ)

Какие трудности вы испытываете в отношениях с вашим ребенком/детьми? (текстовый ответ)

Как часто вы испытываете сильную усталость? (текстовый ответ)

Считаете ли вы кого-то из членов семьи виноватыми в вашей усталости, раздражении или гневе? Если да, то кого именно? (текстовый ответ)

Кто или что помогает вам восстанавливать силы, когда вы устали? (текстовый ответ)

Как вы оцениваете ваше актуальное состояние? Оцените от 0 до 10, где 0- критичная ситуация, я не в ресурсе («мне плохо, я не справляюсь»), 10- я в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»).

Нажимая кнопку ЗАПИСАТЬСЯ, вы даете согласие на обработку Ваших персональных данных.

Анкета для завершения ШОР.

ФИО полностью

Почта

Мобильный телефон

Посещал (а) школу в городе

Оцените качество ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем

с супругом

с несовершеннолетними детьми

со взрослыми детьми

с собственными родителями

Оцените, насколько часто Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей.

Варианты: каждый день, 3-4 раза в неделю, 3-4 раза в месяц, реже одного раза в месяц, никогда.

Приказ, команда

Вежливая просьба

Уговоры

Угрозы

Предупреждения

Советы, готовые решения

Нотации, поучения

Критика
Похвала
Анализ поведения
Обращение в шутку
Утешение
Обзывание, насмешка
Обида на ребенка
Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)
Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники, т.д.)
Жесткие физические наказания (порка ремнем, розгой, сильные удары, т.д.)
Подарки

Считаете ли вы, что наказание является неотъемлемой частью воспитания ребенка? (да/нет/другое)

Если вы выбрали другое, впишите ваш вариант (текстовый ответ)

Какие улучшения произошли в отношениях с вашим ребенком/детьми за время обучения в Школе осознанных родителей? (текстовый ответ)

Какими способами вы пополняете свои ресурсы, когда расстроены или испытываете сильную усталость? (текстовый ответ)

Что вы делаете, когда чувствуете раздражение или гнев по отношению к кому-то из своих близких? (текстовый ответ)

Пожалуйста оцените от 0 до 10,

- ваше актуальное состояние, где 0-критичная ситуация, я не в ресурсе («мне плохо, я не справляюсь»), 10- я в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»).

- книгу-тренажер «Азбука счастливой семьи»

- занятия с Лидером Школы осознанных родителей

- безопасность атмосферы на занятиях в Школе осознанных родителей
соответствие позиции Лидера ШОР принципу «равный-равному»

- профессионализм Лидера ШОР

- вероятность того, что вы порекомендуете Школу осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи» друзьям или своим взрослым детям 0 «ни за что не порекомендую», а 10 «обязательно порекомендую»

Пожалуйста, напишите развернутый отзыв о Школе осознанных родителей «Азбука семьи» (ответ от 50 символов)

Нажимая кнопку **ОТПРАВИТЬ**, вы даете согласие на обработку Ваших персональных данных.

Анкета негативного детского опыта
(в редакции Д.Д.Наказава, «Осколки детских травм», Москва, 2020 г.)
Ответы да/нет.

1. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто бранил вас, оскорблял, притеснял и унижал? Возможно, он действовал таким образом, что вы боялись физического насилия?
2. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто толкал вас, хватал, шлепал или бросал в вас что-нибудь? Возможно, у вас остались следы удара или вы получили травму?
3. Случалось ли так, что взрослый или кто-нибудь старше вас минимум на 5 лет когда-либо трогал, или ласкал вас, или заставлял вас трогать его/ее тело с намеком на секс? Или намеревался или совершал над вами сексуальное насилие?
4. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что никто в вашей семье вас не любит или не проявляет к вам интерес? Возможно, вы чувствовали, что члены вашей семьи не заботятся друг о друге, не чувствуют близости, не поддерживают друг друга?
5. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что вам не хватает еды, что никто вас не защищает?? Возможно, вам приходилось носить грязную одежду? Возможно, ваши родители были слишком пьяны/под воздействием наркотиков, чтобы заботиться о вас?
6. Возможно, вы потеряли своего биологического родителя по причине развода, отказа от вас, его смерти или любой другой причине?
7. Случалось ли так, что вашу мать или другого близкого человека часто или очень часто толкали, хватали, избивали или бросали что-нибудь в нее/него? Возможно, ей/ему угрожали ружьем или ножом? Возможно, это происходило на ваших глазах?
8. Проживали ли вы с кем-либо, кто был склонен к злоупотреблению спиртным, или был алкоголиком, или употреблял наркотики?
9. Страдал ли кто-то из ваших домочадцев депрессией или психологическими заболеваниями? Пытался ли кто-то из домочадцев покончить с собой?
10. Сидел ли кто-то из ваших домочадцев в тюрьме?

Анкета по психологической устойчивости

(в редакции Д.Д.Наказава, «Осколки детских травм», Москва, 2020 г.)

Ответы: да, так; вероятно, так; не уверен; вероятно, не так; нет, не так.

1. Я полагаю, что моя мать любила меня в детстве
2. Я полагаю, что мой отец любил меня в детстве
3. Заботиться обо мне родителям помогали другие люди и, кажется, они меня любили
4. Мне говорили, то в раннем детстве со мной любил играть кто-то из членов семьи, и я обожал(а)
5. Когда мне было трудно в детстве или когда я был(-а) взволнован(-а), я находил(-а) поддержку у кого-то из членов семьи

6. Соседи или друзья моих родителей очень хорошо ко мне относились
7. Пока я рос(-ла), поддержку мне оказывали учителя, тренеры, вожатые и другие люди
8. Кто-то из членов моей семье интересовался моими успехами в школе
9. Члены моей семьи, соседи и друзья часто говорили о том, как улучшить нашу жизнь
10. У нас в семье были правила, и мы должны были их соблюдать
11. Когда мне реально было плохо, я почти всегда мог(-ла) найти человека, которому доверяю и поговорить с ним
12. В подростковом возрасте мало кто сомневался в моих способностях, близкие люди верили в меня и знали, что я умею доводить дело до конца
13. Я был(-а) независимым (-ой) и пробивным (-ой)
14. Я полагал(-а), что сам(-а) творю свою жизнь

Наблюдения Лидеров ШОР, зафиксированные в отчете «Форма наблюдений»

ФОРМА НАБЛЮДЕНИЙ СПЕЦИАЛИСТА

за динамикой изменений участников
Школы осознанных родителей
АНО «Азбука Семьи»

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОТЧЁТ

ФИО Лидера Школы: _____

Населённый пункт: _____

Месяц, год: _____

ФИО участника, возраст	С каким запросом участник пришел в ШОР	Получение базовых знаний из области семейной и детской психологии	Наличие/отсутствие опыта ЖО. Профилактика и преодоление ЖО в семье, в том числе насильственных методов воспитания детей	Развитие родительских компетенций	Улучшение психоэмоционального состояния участника	Итоги прохождения обучения в ШОР

Посещаемость участников, зафиксированная в «Графике посещаемости и активности»

ГРАФИК ПОСЕЩАЕМОСТИ И АКТИВНОСТИ

участников Школы осознанных родителей
АНО «Азбука Семьи»

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОТЧЁТ

ФИО Лидера Школы:

Населённый пункт:

Месяц, год:

ФИО участника	Даты занятий									
	(Укажите дату)		(Укажите дату)		(Укажите дату)		(Укажите дату)		(Укажите дату)	
	Посетил(а)	Выполнил задание	Посетил(а)	Выполнил задание	Посетил(а)	Выполнил задание	Посетил(а)	Выполнил задание	Посетил(а)	Выполнил задание

Отчетности со стороны Лидеров ШОР

Отчетность специалиста (Лидера ШОР) является обязательным инструментом мониторинга и включает:

- ❖ «Форма наблюдений»;
- ❖ «График посещаемости и активности».

С помощью предложенных отчетов можно отслеживать динамику изменений в своих группах, а также самостоятельно составлять качественные заявки на Гранты в своём регионе/населенном пункте. В «Форме наблюдений» Лидер непосредственно фиксирует динамику изменений каждого участника в процессе всего обучения в ШОР. Данный инструмент также позволяет показать видимые и численно выраженные результаты существующего проекта.

Сравнительный анализ анкет, а также анализ отчетов Лидеров ШОР производит специалист АНО «Азбука семьи» в сотрудничестве с Лидером ШОР. Достигнутые результаты фиксируются и сохраняются, являясь частью общего исследования изменений, происходящих с родителями, которые проходят обучение в ШОР. По мере развития практики запланирован также анализ устойчивости результатов – анкетирование через 1 год после окончания ШОР и через 5 лет после окончания ШОР.

4.8. Социальные результаты и изменения в жизни благополучателей за счёт реализации практики

Проблема	Социальный результат
Родители не обладают базовыми знаниями в области семейной и детской психологии, не осознанно пользуются стереотипами воспитания, усвоенными с детства.	Родители обладают базовыми знаниями из области семейной и детской психологии.
Родители склонны к применению насильственных (физических и моральных) методов воспитания. Большинство мам и пап имеют личный негативный детский опыт.	Родители разделяют ценности ненасильственного воспитания, осознав и проработав собственный негативный детский опыт
У родителей недостаточно развиты важные компетенции (навыки укрепления привязанности с детьми, навыки позитивной коммуникации и решения конфликтных ситуаций, а также навыков ненасильственного воспитания).	Родители укрепили детско-родительские отношения благодаря развитию важных компетенций: навыка укрепления привязанности с детьми, навыка позитивной коммуникации и решения конфликтных ситуаций, а также навыков ненасильственного воспитания.
Родители не получают достаточно горизонтальной социальной поддержки. Мамы и папы испытывают дефицит моральных ресурсов.	Родители улучшили психоэмоциональное состояние благодаря горизонтальной социальной поддержке и развитию навыков заботы о себе.

4.9. Процесс набора участников и их анкетирование




Набор в группу происходит путем анонсирования ШОР в социальных сетях, проведения рассылок в профессиональных/родительских сообществах, через публикации и выступления в местных СМИ, а также обращения к региональным партнерам АНО «Азбука семьи» (профильные НКО, Центры помощи семьям, Центры помощи детям, т.д.) с предложением пройти ШОР своим благополучателям.

Рекомендованное количество участников 1 ШОР – до 20 человек. Целевая аудитория ШОР – это кровные родители, испытывающие трудности в воспитании своих детей и выстраивании внутрисемейных отношений.


Фактом записи в ШОР является самостоятельное заполнение благополучателем входной анкеты, включенный в анонсы ШОР, в электронном виде. Ответы участников помогают Лидеру школы осознанных

родителей получить информацию о субъективной оценке родителями качества своих внутрисемейных отношений, личного психоэмоционального состояния, используемых методов воспитания. Информация является основой для подготовке к работе в группе.

Пример анонса



**ШКОЛА ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ
«АЗБУКА СЕМЬИ» В КУРСКЕ**





ПРИГЛАШАЕТ
родителей и тех, кто
готовится ими стать,
ПРОЙТИ БЕСПЛАТНЫЙ КУРС
для улучшения отношений в семье

Занятия будут проходить по адресу:
ул. Челюскинцев, д.19, «Точка кипения ЮЗГУ»

Начало занятий: **октябрь 2021 года**

Контакт Лидера Школы:
☎ 8(920)735-77-70 Анна
✉ shorenkova@gmail.com



www.azbukasemi.ru

4.10. Начало обучения в ШОР

Лидер ШОР проводит с родителями 30 или 15 занятий (в зависимости от продолжительности программы обучения – в случае 30 занятий за 1 встречу разбирается 1 урок, в случае 15 занятий за 1 встречу разбираются 2 урока) по программе, а также организует 2 дополнительных встречи (установочная встреча и выпускная встреча). Всего работа предполагает 64 академических часа работы с Лидером и 30 академических часов самостоятельной работы участников.

Организация и проведение установочной встречи Лидеров с участниками ШОР (2 академических часа) включает следующие обязательные административные элементы:

- ❖ Знакомство с участниками группы и вручение родителям книги-тренажера «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» в подарок;

- ❖ Заполнение участниками ШОР согласия на обработку персональных данных, на фото/видеосъемку;
- ❖ Передача родителям утвержденного расписания занятий и ссылки на запись 30 видео-лекций курса «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» (<https://azbukasemi.ru/course/videolekciiq/>);
- ❖ Объяснение формата «Работа в паре»: кто такой Напарник, почему важен и необходим данный формат работы;
- ❖ Ознакомление родителей с форматом самостоятельной работы: прочтение текста урока в книге-тренажере, закрепление материала при просмотре видео-лекции (по ссылке, предоставленной Лидером), выполнение заданий в книге-тренажере, их обсуждение с Напарником.

После установочного занятия Лидер приступает к работе с группой по программе «Азбука счастливой семьи». В случае возникновения сложных ситуаций с кем-то из участников ШОР или в целом с группой Лидер имеют возможность обратиться за супервизией к психологам АНО «Азбука семьи» и получить методическую и психологическую поддержку.

Перед заключительным занятием проводится финальное анкетирование родителей по итогам обучения.

На выпускной встрече участникам вручаются сертификаты о прохождении ШОР. Лидер приглашает родителей поделиться своими чувствами, эмоциями, достижениями. Призывает к сохранению и продолжению неформального контакта. А также напоминает о возможности поддержать других родителей, предоставив им тоже возможность пройти бесплатное обучение в ШОР, подписавшись на пожертвование на сайте НКО.

4.10. Завершение обучения в ШОР

Для завершения школы осознанных родителей участникам необходимо пройти финальное выходное анкетирование. Сравнительный анализ анкет «на входе» и «на выходе» позволяет оценить социальные результаты группы после прохождения программы. Выявить изменения в состояниях, навыках, компетенциях родителей, описать динамику развития осознанности родителей, использования новых навыков положительных коммуникаций и их отказа от насильственных методов воспитания. Участникам, успешно завершившим курс ШОР «Азбука счастливой семьи», выдаются сертификаты.

Завершающее занятия (2 академических часа) проводится в формате Выпускного ШОР, на нем происходит торжественное вручение сертификатов осознанных родителей. Лидеру важно предложить участникам поделиться обратной связью и дать обратную связь самому. А также предложить сохранить сформированное в ШОР сообщество родителей, предложить при желании направить усилия на распространение ценностей осознанного

родительства, на поддержку проекта «Всероссийская сеть школ осознанных родителей «Азбука семьи».

Пример сертификата



4.11. Описание практики ШОР



V. РАБОТА С МАМАМИ И ПАПАМИ В ФОРМАТЕ ШКОЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

При работе в формате ШОР по программе «Азбука счастливой семьи» необходимо соблюдать последовательность усвоения материала участниками и мотивировать родителей на изучение видео-лекций, текстов уроков и выполнение домашних заданий родителями до встречи в группе. Тем временем практика показывает, что не все родители приходят на занятия подготовленными. Лидеру следует учитывать особенности группы. В случае, если родителей, которые не могут выполнять самостоятельную подготовку, большинство, ее следует включить непосредственно в тренинг. То есть заложив в процесс групповой работы совместный просмотр видео-лекций, выполнение заданий, работу в парах.

Работа в группе организуется Лидером в зависимости от потребностей и возможностей родителей с учетом целей и задач программы.

5.1. Цели и задачи школ осознанных родителей по программе «Азбука счастливой семьи»

ЦЕЛЬ:

1. Ранняя профилактика семейного неблагополучия и укрепление традиционных семейных ценностей

ЗАДАЧИ:

1. Передача родителям базовых знаний из области семейной, детской психологии и педагогики по программе «Азбука счастливой семьи»;
2. Формирование у родителей негативного отношения к насильственным методам воспитания (физическим и моральным);
3. Освоение родителями позитивных методов воспитания;
4. Улучшение детско-родительских отношений в семье;
5. Улучшение психоэмоционального состояния родителей;
6. Формирование родительского сообщества в целях горизонтальной социальной поддержки.

5.2. Создание условий для работы с родителями

Какой бы регламент и формат встреч ни был выбран Лидером ШОР, в работе с родителями важно уделить максимальное внимание психологическому климату в группе и созданию благоприятных условий для всех участников. Создание доверительной и безопасной атмосферы в родительской группе позволит эффективно проводить работу.

Рекомендуется отойти от традиционной формы проведения родительских встреч, усаживая участников за столы или за парты. В формате «равный-равному» предусматривается усаживание участников в круг, чтобы родители и Лидер чувствовали себя в едином пространстве. В день проведения такой встречи помещение можно разделить на зоны, где рекомендуется предусмотреть место для отдыха и чаепития.

Важным элементом успешной работы Лидера является ощущение родителей, что их принимают, о них заботятся; что в группе они могут отдохнуть, расслабиться, переключиться с повседневных проблем на себя и свою семью.

Приоритетная форма – тренинг, в процессе которого участники проявляют активность, самостоятельно добывают знания, извлекают важные смыслы из собственного опыта и опыта других членов группы. При этом Лидер ШОР – не учитель, а координатор в поиске необходимых родителям знаний. Качественный тренинг для участника – это работа над собой, а не беззаботное времяпровождение. Мы убедились на практике, что безопасное пространство тренинга формирует необходимые условия для изучения себя, своей семьи и своего родительства; для экспериментов, новых ошибок, нового опыта и новых достижений.

Важно принимать тот факт, что при нарастании динамики группы, повышении доверия у участников, многие начнут делиться своими личными историями, связанными с детским травматическим опытом. Появится потребность и желание выговориться и быть услышанными.

С одной стороны, этот факт указывает на то, что достигнут высокий уровень доверия и взаимопонимания. С другой стороны, это может увести Лидера в терапевтическую работу для одного участника. Такого случиться не должно, так как работа в родительской группе носит просветительский характер и направлена в том числе на формирование взаимной поддержки. Оставаясь в поле групповой работы участники такого вида тренинга получают в несколько раз больше, чем в ситуации переключения всей работы на одного участника. Во-первых, на тренинге анализируются многие ситуации (а не одна-единственная) и каждый человек кладет в свою «копилку» необходимый именно ему опыт и знания. Во-вторых, затруднения и проблемы многих людей в чем-то похожи и анализируя разные ситуации, участники могут параллельно мысленно проживать свой собственный опыт и находить решения. Решая группой определенные проблемы, заданные темой программы, участники расширяют список вариантов решения собственных проблем.

5.3. Формат «равный - равному»

Общение «равный-равному» в родительских группах - это мощный ресурс и необходимая поддержка для мам и пап. В сообществах, устроенных по этому

принципу, родители получают знания и находят друзей, обмениваются опытом и делятся своими возможностями. Формируется помогающая среда.

В работе с группой родителей необходимо создать безопасные и доверительные отношения, используя «Формулу 4-х «П»:

1. П – ПРИНЯТЬ, то есть безоценочно принимать всех участников группы такими, какие они есть;
2. П - ПОНЯТЬ, с каким «багажом» родители пришли на встречу: с какими чувствами, мыслями, ожиданиями, заботами, мотивацией они сейчас;
3. П - ПОМОЧЬ и 4. П - ПОДДЕРЖАТЬ, то есть, создать такую атмосферу, в которой родители получают не осуждение и назидание, а поддержку и реальную помощь. Почувствуют, что они значимы и он их заботятся.

Доброжелательное отношение формирует у участников реакцию доверия и чувство поддержки.

5.4. Формирование правил в родительской группе

Любое совместное дело начинается с переговоров и выстраивания договоренностей. В начале групповой работы в формате школы осознанных родителей необходимо договориться с участниками о главных принципах и сформировать правила, при соблюдении которых каждому родителю будет комфортно. Прежде чем начать формировать правила в родительской группе, необходимо спросить у участников: «А зачем нужны правила?».

Часто в ответ можно услышать следующие высказывания:

- Правила нужны для соблюдения порядка в обществе и в отношениях между людьми;
- Если бы не было правил, царили бы анархия и беззаконие.
- Можно себе представить плачевные последствия для общества и всего мира, если бы правил не существовало.
- Правила могут быть разные - физические, нравственные, этические, духовные. Человек зависит от них. Нарушение одних приведет к печальным последствиям сразу, а других – через некоторое время. В каждом обществе, культуре, цивилизации свои правила.

Прояснив представления родителей о значении правил, Лидеру стоит продолжить уточнения о семейных правилах и задать следующий вопрос: «Зачем нужны правила в семье?». Не всегда родители могут сразу ответить на этот вопрос, многие никогда не задумывались на эту тему.

В этом случае Лидер обращает внимание участников на то, что правила в семье должны быть обязательно и наверняка они существуют, только многие

родители их не осознают. Ведущий может предложить участникам высказаться или взять на себя сообщение о том, что такое правила в семье и с какой целью их нужно формировать. Также Лидер говорит о том, что если в семье правила пока еще не сформулированы, в школе осознанных родителей можно научиться это делать. Тем более, что этой теме выделено место в процессе обучения.

Семейные правила — это те основания, на которых строится жизнь семьи. Они позволяют ориентироваться в реальности и придают устойчивость личности и семье в целом благодаря тому, что каждый хорошо знает свои права и обязанности. Нередко именно дефицит правил становится первым источником обид и конфликтов в семье.

Обсудив важность семейных правил, необходимо перейти непосредственно к формированию правил, по которым будет существовать группа на протяжении всех занятий курса.

Приведем в пример правила, сформулированные одной из групп школы осознанных родителей:

- правило «последнего вагона» (для тех, кто опоздал, повторения не будет);
- конфиденциальность (личная информация не выходит за рамки группы);
- активно высказываться и говорить словами (участвовать в обсуждениях);
- вовремя приходить на встречу;
- быть активными (личная активность повышает эффективность обучения и приводит к осознанию);
- слушать друг друга и не занимать много времени (это значит «не перетягивать одеяло на себя»);
- не критиковать, а давать позитивную конструктивную обратную связь;
- безоценочное отношение, «нет советам», «не лечить» (в группе все участники на равных, у каждого свой уникальный опыт, никто никого не оценивает);
- любое мнение имеет место быть (любое мнение ценно, важно не бояться его высказывать);
- здесь и сейчас (нужно находить себя в моменте, ощущать в той реальности, в которой находится участник);
- высказываться от себя (использовать метод «Я-высказывания»);
- взаимное уважение (уважать каждого участника группы, используя формулу 4-«П»).

5.5. Тематический план и примерный объем программы ШОР

Встречи проходят 1 раз или дважды в неделю, всего 15 тематических встречи и 2 дополнительные. Объем групповой работы – 64 академических часа, объем самостоятельной работы – 30 часов.

№ занятия	Форма и объем работы	Содержание	Домашнее задание
Занятие 1	Установочная встреча (2 академ.часа)	Знакомство. Ожидания. Правила. Структура работы. Представление программы. Книга-тренажер в подарок.	Чтение Урока 1.1. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 2	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть I. Семья и семейная система. Урок 1.1. Откуда мы родом?	Чтение Урока 1.2. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 3	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть I. Семья и семейная система. Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	Чтение Урока 1.3. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 4	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть I. Семья и семейная система Урок 1.3. С чего начинается детство?	Чтение Урока 1.4. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение

			выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 5	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть I. Семья и семейная система. Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	Чтение Урока 1.5. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 6	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть I. Семья и семейная система. Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	Чтение Урока 1.6. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 7	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть I. Семья и семейная система. Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	Чтение Урока 2.1. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 8	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	Чтение Урока 2.2. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)

Занятие 9	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	Чтение Урока 2.3. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 10	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	Чтение Урока 2.4. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Задание 11	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.4. Какие бывают типы привязанности?	Чтение Урока 2.5. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 12	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.5. После семи уже поздно?	Чтение Урока 2.6. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 13	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	Чтение Урока 3.1. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий

			и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 14	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть III. Детская психологическая травма 3.1. Что может сломать детей?	Чтение Урока 3.2. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 15	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть III. Детская психологическая травма Урок 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?	Чтение Урока 3.3. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 16	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть III. Детская психологическая травма Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?»	Чтение Урока 3.4. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 17	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть III. Детская психологическая травма 3.4. Какие последствия у «травмы развития»?	Чтение Урока 3.5. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)

Занятие 18	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть III. Детская психологическая травма 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	Чтение Урока 3.6. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 19	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть III. Детская психологическая травма 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	Чтение Урока 4.1. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 20	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.1. Трудный или удобный?	Чтение Урока 4.2. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 21	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	Чтение Урока 4.3. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 22	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть IV. Трудное поведение 4.3. Почему дети бывают непослушными?	Чтение Урока 4.4. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий

			и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 23	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	Чтение Урока 4.5. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 24	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.5. Почему дети плохо себя ведут?	Чтение Урока 4.6. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 25	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.6. Когда с детьми по настоящему трудно?	Чтение Урока 5.1. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)
Занятие 26	Групповой тренинг (2 академ.часа)	Часть V. Подростковый возраст Урок 5.1. Как быть родителем подростка?	Чтение Урока 5.2. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ.час)

	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростка?	Чтение Урока 5.3. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 13	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	Чтение Урока 5.4. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст 5.4. Кто главный в выборе профессии?	Чтение Урока 5.5. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 14	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст 5.5. Когда происходит сепарация?	Чтение Урока 5.6. в книге-тренажере, просмотр видеолекции к нему, выполнение заданий и обсуждение выполненных заданий с Напарником (1 академ. час)
Занятие 14		Часть V. Подростковый возраст 5.6. Куда приводит детство?	Заполнение анкеты, завершающей обучение и включающей обратную связь

Выпускной	Завершающее занятие.	Выдача сертификатов. Обратная связь. Обсуждение сохранения родительского сообщества. Торжественное мероприятие с участием тренера и куратора группы. По возможности присутствует основатель АНО «Азбука семьи».	
-----------	----------------------	--	--

5.6. Примерный алгоритм занятия/тренинга в родительской группе

Для Лидера, который только начинает ведение родительских групп, поможет структура или алгоритм ведения занятия.

1. Приветствие, подведение к теме:

Каждая встреча должна начинаться с доброжелательного приветствия участников. Лидер не только здоровается с родителями, но и благодарит их за то, что они нашли время для посещения родительской группы, готовы узнавать что-то новое и работать над изменениями к лучшему.

Подведение к теме необходимо для того, чтобы участники смогли сориентироваться; узнали, с чем они встретятся на занятии, какую тему будут обсуждать и на что предстоит обратить особое внимание. Подведение к теме позволяет снизить тревогу участников, переключает на работу.

Пример 1:

«Добрый вечер, уважаемые родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше. Сегодня у нас новая и интересная тема: «Как сохранить психическое здоровье ребенка?», она продолжает блок «Семейная система». Но прежде чем мы приступим, по традиции хочу напомнить о Правилах работы в группе». *Лидер, по мере необходимости, напоминает об основных правилах, которые созданы для безопасных и доверительных отношений участников группы.*

Пример 2:

«Добрый вечер, уважаемые родители! Рада приветствовать вас на нашем курсе. Сегодня мы продолжим говорить про психологическую травму. Еще раз хочу предупредить, что тема, которую мы изучаем, может затронуть ваш личный травматический опыт. Поэтому, пожалуйста, помните о праве в любой момент сказать себе «стоп», чтобы восстановить внутреннее равновесие, а при

слишком острых переживаниях рассмотреть возможность обратиться к специалисту».

2. Разминка/разогрев:

Разминка необходима в начале тренинга для разрядки напряжения в группе, усиления групповой динамики, концентрации внимания на обсуждаемом вопросе. Разминка в группе родителей может носить специфический характер и должна настраивать участников на активную работу. Она может начинаться с первого круга обсуждений с участниками их чувств, переживаний, мыслей, идей, которые посетили их после предыдущей встречи.

Если участники группы устали и динамика низкая, можно устроить веселую разминку с использованием физических упражнений.

Пример 1:

Лидер предлагает родителям разные вопросы, ответы на которые они будут давать не словами, а выполняя определенные движения. Например:

- кто считает, что быть родителем это очень сложный труд - похлопайте;
- кто считает, что ребенку, достигшему подросткового возраста, можно постепенно передавать взрослую ответственность - потопайте;
- кто считает, что детей обязательно нужно наказывать - поднимите правую руку вверх;
- кто считает, что самое важное это, чтобы ребенок всегда был послушным – поднимите левую руку вверх и так далее.

Пример 2:

В начале разминки Лидер напоминает родителям о том, что они должны были наградить себя «маленькими радостями», и предлагает поделиться, кому это удалось сделать. Обсуждение может быть по кругу, а могут быть высказывания по желанию.

Пример 3:

Лидер задает вопрос: «Все вы опытные родители. Вспомните, пожалуйста, **какой возраст вашего ребенка был самым счастливым для вас и почему?»**. Ответы родителей могут фиксироваться на доске/флипчарте. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце Лидер просит озвучить желающих свои мысли.

3. Мини-лекция:

Технология практики предполагает, что родители должны приходиться на занятие уже подготовленными. Они прочитают урок, посмотрят видеолекцию

к уроку и выполняют три задания, которые обсудят с Напарником. На практике нужно быть готовым к тому, что большинство родителей на занятие придут не подготовленными. Поэтому Лидер сам готовит интерактивную лекцию и обеспечивает просмотр 20-минутной лекции, снятой совместно Институтом воспитания РАО и АНО «Азбука семьи». В лекции подается краткое содержание урока и делается акцент на основной теме. Ведущий после мини-лекции задает вопросы родителям, поддерживая контакт в формате «равный-равному». Лидер может приводить примеры из личного опыта, из практики, а также инициирует рассказывание реальных историй участниками группы.

4.Выполнение части домашнего задания из книги-тренажера и обсуждение его с Напарником:

Роль Напарника важна на пути к собственному осознанному родительству. Выбор Напарника может проводиться разными способами. Это может быть случайный выбор, который делает Лидер, объединяя участников в пары произвольно, в том числе в игровом формате. Также это может быть выбор участников по взаимной симпатии.

Можно предложить различные способы взаимодействия Напарников. Во время занятия это могут быть пары, которые каждый раз меняются, чтобы была возможность познакомиться с опытом каждого родителя. Вне занятий родители могут объединяться в пары по желанию. Такие пары до конца обучения могут не меняться. Например, это могут быть супруги, знакомые, родственники, которые при выполнении заданий могут обмениваться своими мыслями, переживаниями и открытиями, если чувствуют себя в этом процессе безопасно.

На занятии время для выполнения задания выделяется по усмотрению Лидера. Исходя из общей скорости и активности группы. Например,

1. Индивидуальное выполнение задания «Ресурсы рода» (Урок 1.1. книги-тренажера) – 15 минут
2. Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре - 10 минут

5. Дополнение к теме, выполнение упражнения или обсуждение темы:

Мини-лекция может быть дополнена различными формами взаимодействия участников. Это может быть «мозговой штурм», игра, упражнение, обсуждение «острого вопроса» и т.д.

Пример 1:

Упражнение «Погружение в детство».

Цель: помочь участникам вспомнить себя в детстве.

– Давайте вспомним себя в детстве. Закройте глаза. Вам 5 лет, вы дома, играете в свою любимую игрушку. Вспомните атмосферу в которой вы чаще всего находились, ваше настроение. А теперь откройте глаза и продолжите незаконченные предложения. Родителям раздаются заранее подготовленные распечатки с пропущенными словами:

– В детстве я был (а)..... ребенком.

– Моя мама часто меня.....

– Я очень боялась.....

– Дома я чувствовала себя.....

– Больше всего на свете я любила.....

– Самое запоминающее событие из моего детства.....

– Я считаю, что мое детство было.....

Это упражнение выполняется быстро, родителям не дается времени на раздумья. Направлено на работу подсознания. После упражнения участники высказывают свое мнение, делятся мыслями и переживаниями.

Пример 2:

Общее обсуждение результатов задания и ответ на вопрос

1. Обсуждение результатов выполненного задания в группе - участники высказываются по желанию, каждого выслушивают без критики и осуждения.

2. Лидер может предложить группе вопрос:

- Почему так важна положительная эмоциональная связь между родителем и ребенком?

Участники группы высказывают свое мнение. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения Лидер подводит итог.

Пример 3:

«Мозговой штурм».

Лидер предлагает участникам ответить на вопрос: « - Что делать, если одного родителя нет, и не хватает ресурса извне?». При этом группу можно разбить на несколько подгрупп и после предложить представителю каждой подгруппы рассказать о результатах обсуждения и основных выводах.

6. Домашнее задание

В завершении занятия Лидер дает родителям домашнее задание. Практическая работа закрепляет те знания, которые родители получили на занятии. Напоминание о выполнении задания может являться ритуалом группы. Можно предложить разные формы: раздать заготовленные листы с заданием; озвучить и попросить записать; попросить сфотографировать задание, которое Лидер заранее написал на флипчарте. Задание обязательно дублируется в чате группы.

Пример 1:

Для подготовки к следующей встрече Лидер просит посмотреть видео лекцию к определенному уроку, прочесть текст этого урока в книге-тренажере и выполнить задания к нему, а потом обсудить их с Напарником.

Пример 2:

Записать на флипчарте или доске задание к следующей встрече:

1. Прочесть текст урока 2.1. в книге-тренажере
2. Посмотреть видео-лекцию на сайте к уроку 2.1.
3. Выполнить 3 задания к уроку 2.1.
4. Обсуждение тему урока с Напарником

7. Ресурсное упражнение

В завершении каждого занятия необходимо «наполнить» участников положительными эмоциями и переключить их внимание. Для этой цели Лидер заранее готовит упражнение, которое позволит участникам получить доступ к их внутренним качествам, способностям, возможностям, желаниям и ценностям. Приведет родителей в состояние максимальной эффективности, драйва, включенности.

Нет правильного/не правильного, хорошего/плохого ресурса.

Есть подходящий/не подходящий конкретному человеку ресурс.

Пример:

Ресурсное упражнение «Рисунок моего имени» (5-7 минут).

Материалы: бумага А4, цв. карандаши, фломастеры, цв. бумага, ножницы, клей, журналы.

Ведущий предлагает участникам: «Назовите, пожалуйста, свое имя так, как бы вы хотели, чтобы вас называли в группе, и изобразите его, используя предложенные материалы». После выполнения задания Лидер предлагает желающим обсудить, что у них получилось. Если есть время, то желательно

спросить каждого участника о его творческих результатах. Если времени не хватает, то слово дается желающим.

8. Обратная связь.

Обратная связь — это отзыв, отклик, реакция на какое-либо действие или событие по результатам активности группы. Обратная связь — мощный стимул для саморазвития. Следовательно, цель обратной связи — скорректировать действия каждого участника группы так, чтобы он наилучшим образом достиг поставленной цели.

В результате предоставления обратной связи достигаются изменение и/или углубление представлений участника тренинга о самом себе и присущих ему паттернах поведения или правильности его суждений.

Пример

1:

- «Подумайте и назовите основную мысль, идею, чувство, смыслы, возникшие у вас при обсуждении темы «Семейная система».
- «Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече? С чем вы сегодня уходите?»
- «Подумайте, что для вас в теме «Детская психологическая травма» было особенно полезным? Назовите одно чувство и одну мысль, с которой вы завершаете эту тему».

5.7. Что такое динамика группы и для чего она нужна?

Термин «групповая динамика» был введен психологом Куртом Левиним в 1936 году. Под ним подразумевается процесс взаимодействия социальных и психологических причин, воздействующих на поведение в группе.

В современном представлении групповая динамика – это развитие или движение группы во времени, обусловленное взаимодействием и взаимоотношениями членов группы, а также внешним воздействием на группу. Групповая динамика – это процесс взаимодействия членов группы на основе взаимозависимости и взаимовлияния для удовлетворения как личных, так и групповых интересов и потребностей.

Групповая динамика, являясь неразрывным процессом развития группы и индивида, может быть условно разделена на отдельные этапы: податливость, идентификацию и присвоение.

5.8. Кейсы по работе с участниками и сложными ситуациями, возникающими в группе

Трудные вопросы, возникающие в работе с группой, Лидеры при необходимости выносят на обсуждение со специалистами АНО «Азбука семьи». Работа со случаем проводится в формате супервизии, которая проводится с Лидером ШОР по его запросу психологом АНО «Азбука семьи».

Кейс 1

Участница школы осознанных родителей разочаровалась в «Азбуке семьи». Ей не нравятся лекции. Не нравится, как ведущие на видео-лекций взаимодействуют между собой. Считает их просмотр пустой тратой времени. С первого занятия участница ждёт, когда наконец будет тема подростков, потому что с младшим детьми ей «давно все понятно». При этом она не пропускает занятия. Выполняет домашние задания, частью которых являются видео-лекции. Но воспринимает их через призму «что бы еще найти плохого».

Вопрос к психологу АНО «Азбука семьи» от Лидера ШОР: Что специалисты посоветуют в таком случае? Какие слова подобрать, чтобы фокус внимания участницы изменился?

Подобная ситуация может быть связана с сопротивлением участницы. Его причиной могли стать страх и тревожность, а также некомфортное пребывание в группе на начальном этапе ее формирования. Возможно, Лидер не сразу заметил истинную причину сопротивления участница, поскольку вел подобную группу впервые и был погружен в собственные переживания и волнения. Тем временем сопротивление в группе - это нормальный динамический процесс, который требует внимания ведущего. Бывает полезно вовремя обратить на него внимание, чтобы избежать длительных последствий. В процессе супервизии было рекомендовано принятие Лидером чувств участницы, признание ее права воспринимать предлагаемый материал тем или иным образом. А также высказывание благодарности за важную обратную связь по видео-лекциям. Фокус участницы в результате переключился с формы на содержание. Ей удалось сконцентрироваться на важности понимания детского опыта для налаживания отношений с ребенком подросткового возраста.

Кейс 2.

Два слушателя школы осознанных родителей отказались участвовать в работе по теме «Детская психологическая травма». Свой отказ они мотивировали тем, что работа с травмами делает их слабее: «Надо сосредоточиться на своей силе, жесткости, а не на том, что делает нас ослабляет».

Вопрос к психологу АНО «Азбука семьи» от Лидера ШОР: Как работать с сопротивлением в данном случае? И вообще, нужно ли его преодолевать?

В процессе супервизии Лидеру была предоставлена информация о механизмах сопротивления и как они могут проявляться в работе с группой. В работе над кейсом Лидер получил понимание о том, что сопротивление участников закономерно. Необходимо проявлять спокойствие и такт со стороны Лидера уделять участникам, находящимся в сопротивлении, внимание.

Оба кейса указывают на то, что в процессе работы Лидер может встретиться с сопротивлением отдельных участников группы.

Причина сопротивления участников – это чаще всего тревога и страх, а не сознательное желание вредить Лидеру или оспаривать его авторитет. Воспринимать это явление необходимо именно так – с желанием помочь участнику школы осознанных родителей почувствовать себя в безопасности. Сопротивление бывает связано с личностными изменениями, которые начинают происходить и в которых участник видит угрозу «себе прежнему».

Виды сопротивления в группе:

- Молчание и пассивность.
- Советы участников.
- Утешение.
- Монополистическое поведение.
- Зависимость.
- Демонстрация морального превосходства.
- Задавание вопросов.
- Интеллектуализация.
- Поиски "козла отпущения".
- Обесценивание.

Часто сопротивление является «регулирующим» доминантной потребности человека и носит здоровый «характер». При этом время приписывать сопротивлению все проблемы поведения человека – заблуждение. Но если сопротивление обнаружено, вместо того, чтобы пытаться его устранить, лучше сконцентрироваться на нем. Каждый шаг развития сопротивления создает новую часть личности. Это концентрация той энергии, которая могла бы пойти на достижение человеком его конструктивной цели. Поэтому энергия сопротивления не преодолевается Лидером ШОР в групповой работе, а грамотно используется. Это явление не игнорируется, напротив, ему уделяется внимание.

Важно помнить о том, что на самом деле, сопротивление — это очень естественный и закономерный этап на пути изменений.

Наше тело, мысли, поведение имеют устойчивую тенденцию к постоянству и сопротивляются переменам.

Кейс 3.

В работе с группой у Лидера часто смешиваются позиции. Нередко обучение переходит в дружеские посиделки, а в общении начинают появляться признаки панибратства и, соответственно, определенные ожидания.

Вопрос к психологу АНО «Азбука семьи» Лидедра ШОР: Как Лидеру правильно выстроить отношения с участниками, если общение и его задачи выходят за рамки встреч? Некоторые слушатели нуждаются не только в психологической, но и в социальной помощи.

На супервизии было дано пояснение, что Лидер не является диктующим групповых событий, что его основная роль - это способствовать групповому развитию, облегчать его протекание. Основная позиция состоит в отказе от собственных поучений, советов, интерпретаций.

Основу этой позиции составляет убеждение в том, что эмоциональный, интеллектуальный и творческий потенциалы группы гораздо богаче возможностей ведущего, даже достаточно подготовленного и опытного. Собственные выводы, сгенерированные группой, принимаются всеми участниками легче. Самостоятельно полученные «инсайты» оказываются для них ценнее. Если потребность в социальной помощи одному из участников становится видима группе, важно оставить инициативу за ней. В работе ШОР есть случаи, когда группа оказывала значимую поддержку наиболее уязвимым участникам. Моральная помощь, профессиональные консультации друг другу, обмен детской одеждой, другими необходимыми вещами, иные виды поддержки - за исключением форм, способствующих формированию иждивенческой позиции благополучателя – приветствуются в ШОР. При выявлении особо уязвимых семей участники могут помочь с поиском подходящего НКО в своем регионе для дальнейшего профессионального сопровождения семьи.

Кейс 4.

Лидер неуверенно чувствует себя перед группой. Дает участникам свободно высказываться, но сама читает текст урока по книге. Специалиста преследует внутренний страх перед ошибкой, перед неверным высказыванием. Лидер боится не помочь людям, а нанести им вред.

Вопрос: Что делать с тревогой Лидера ШОР перед возможными ошибками?

В процессе работы над кейсом во время супервизии были рассмотрены аспекты отношений ведущего с группой, были представлены вероятные причины страх. Так же были предложены различные способы совладения с данной проблемой, которые включали в себя следующие рекомендации:

1. Дать себе право на ошибку.
2. Укрепить позицию Лидера и четко ее обозначить. Выступать из этой роли и иметь право на собственное мнение.
3. Опирается на свой собственный опыт: «Мой опыт подсказывает».
4. Опирается при необходимости на мнение «значимых» личностей.
5. Переадресовывать сложные вопросы самой группе: «А что по этому поводу думает группа?»

Право на ошибку есть у каждого человека. Это право дано просто потому, что мы впервые идем по своему жизненному пути, постоянно развиваемся, осваиваем новые роли. В том числе – новую роль Лидера ШОР. Чтобы что-то сделать правильно, необходимо пройти через множество попыток. Ошибки неизбежны, они нужны нам для совершенствования собственных навыков. Они нужны нам для лояльного отношения к ошибкам других людей, в том числе собственных детей. Очень важно, чтобы человек с самого раннего возраста чувствовал - право на ошибку это его неотъемлемое право.

Можно предположить, что речь в кейсе Лидера идет о «синдроме самозванца». Это набор переживаний, связанных с ощущением себя непрофессионалом. Человек сомневается, есть ли у него способности, достаточны ли они, имеет ли он право занимать определенную позицию, делать свою работу или претендовать на звание Лидера. Ценность практики «Азбука счастливой семьи» в том, что признается важность помощи и поддержки каждому человек – Лидеры не исключение.

VI. РАБОТА В ШКОЛАХ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЕ НАСИЛЬСТВЕННЫХ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ

В процессе работы с группой родителей так или иначе, но весьма очевидным образом, начинают проявлять себя участники, применяющие насильственные методы воспитания в семье или имеющие к этому склонность. Благодаря созданию безопасной атмосферы и после прохождения периода адаптации, участники ШОР начинают делиться личными историями, связанными с изменениями в своем настроении, в отношении к ребенку или детям.

Часто это участники, а точнее участницы, находящиеся в состоянии эмоционального выгорания. Очевидно, что выгорание может привести к развитию агрессивности родителей. Если в собственном детстве родителя присутствовал негативный опыт, были детские психологические травмы, ситуация многократно усугубляется.

А на поверхности лежат супружеские конфликты. Искреннее непонимание мужчинами потребностей и переживаний своих супругов. Отсутствие в отечественной культуре уважения к бытовому труду, к огромной нагрузке, связанной с воспитанием детей. В итоге сильная усталость, физическое недомогание, конфликтные ситуации, возникающие в семье, в детском саду, в школе окончательно убеждают женщину в том, что она «плохая мать». Упреки свекрови и супруга усиливают это убеждение, и у женщины наступает эмоциональное опустошение, которое не позволяет выдерживать ежедневного эмоционального напряжения во взаимодействии с детьми.

К сожалению, некоторые женщины начинают срывать на самых незащитных и слабых - на собственных детях. Такие эпизоды чаще всего сопровождаются чувством стыда и чувством вины.

На родительской группе, в процессе обсуждения личных историй, в безопасной обстановке многие участницы начинают рассказывать о том, что они «срываются на детях» - применяют насильственные методы воспитания, не осознавая, какой вред они наносят психике своего ребенка.

6.1. Кто подвержен родительскому выгоранию?

Из наблюдений за работой школ осознанных родителей можно сказать, что в группе риска находятся женщины, которые оказались в сложном для них положении:

- мамы, которые недавно родили ребёнка и находятся в декретном отпуске. Среди них могут быть те, кто переживает послеродовую депрессию или те, кто не получает помощи от собственного супруга и своего окружения;

- мамы младенцев – близнецов и погодок;
- многодетные матери;
- мамы и папы, часто болеющих детей и родители малышей с особенными потребностями и тяжёлыми патологиями;
- мамы, которые растят ребёнка в одиночку и не получают поддержки;
- мамы, недавно пережившие развод или вынужденно разлученные с супругом на неопределенный/длительный срок;
- женщины, находящиеся в сложном финансовом положении;
- беженцы, эмигранты, вынужденные обустроить свою жизнь заново;
- родители, показавшие высокие баллы в «Анкете негативного детского опыта» и низкие баллы в «Анкетe по психологической устойчивости».

6.2. Что делать, если в родительской группе прозвучало сразу несколько историй о родительском эмоциональном выгорании?

1. Замедлить тематическую работу по программе «Азбука счастливой семьи», уделив больше времени теме ресурсов родителей и отработке навыков их поиска для себя;
2. Включить в работу с группой элементы арт-терапии – творческие упражнения, задания, практики, техники, арт-терапевтические игры;
3. Ввести в качестве обязательного элемента каждой встречи с родителями ресурсные упражнения;
4. При обнаружении негативного детского опыта участника предложить индивидуальные консультации с психологом (если такой специалист есть в вашей организации или он доступен на других ресурсах);
5. Организовать дополнительную ресурсную группу по профилактике эмоционального выгорания участников по согласованию с руководством АНО «Азбука семьи».

6.3. Дополнительные упражнения, которые могут быть включены в занятия для профилактики эмоционального выгорания родителей.

Ресурсные упражнения должны быть включены в каждое занятие и, если это необходимо, важно посвятить ресурсам дополнительные отдельные занятия (помимо встречи по теме Урока 1.4. «Какие ресурсы нужны родителям»). На дополнительных занятиях можно рассказать про внутренние

и внешние ресурсы человека, а также исследовать, что именно может быть причиной потери ресурсов родителями. Предлагаем несколько видов упражнений и практик для работы на укрепления ресурсов родителей в качестве примеров. Каждый Лидер пользуется при проведении занятий собственной «копилкой» инструментов. Дополнительно можно обращаться за упражнениями и практиками на страницу Поддержка Лидеров на сайте «Азбука семьи».



1. Упражнения самоисследования:

Упражнение «Мои ресурсы»

Инструкция: «Разделите страницу на три столбца.

Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия». В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Поделитесь, пожалуйста, с группой своим опытом. Не забывайте в дальнейшем пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости».

Упражнение «Вопросы, которые помогут разобраться в себе»

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

- Кто я?
- Чем я в себе горжусь?
- К чему я стремлюсь?
- Что у меня лучше всего получается?
- Что у меня получается хуже всего?
- Кем я восхищаюсь?
- Что мне в себе нравится?
- Что мне в себе не нравится?
- Что другим не нравится во мне?
- Что другим нравится во мне?

○ Чего я избегаю?

Что нового вы узнали о себе? Поделитесь, пожалуйста, своими открытиями».

Упражнение «Мои потребности»

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы о том, как удовлетворялись ваши детские потребности:

- В безопасности?
- В любви и безусловном принятии?
- В принятии разных эмоциональных проявлений и чувств?
- В границах (потребность в разумных ограничениях)?
- Потребность в родительской фигуре (или вам приходилось быть родителем для своих родителей)?
- Потребность в росте и развитии?
- Потребность в сепарации (отделении от родителей)?
- Какие у вас были детские способы сообщать о своих потребностях?

Как я сейчас удовлетворяю все эти потребности своего Внутреннего ребенка?

Что нового вы узнали о себе? Поделитесь, пожалуйста, своими открытиями».

2. Использование методов Арт-терапии:

Рисунок «Мой портрет в лучах солнца»; рисунок «Ресурсное место»;
Для специалистов, которые работают с образом «внутреннего ребенка» можно предложить рисунок «Образ моего внутреннего ребенка».

3. Использование медитаций.

4. Составление списков:

«Мои маленькие радости», «Почему я молодец», «Мои хотелки»,
«Аптечка первой эмоциональной помощи» и т.д.;

Упражнения «Письма»

Как варианты писем применяются письмо «Своему внутреннему ребенку», письмо «Себе в будущее», а также использование «незаконченных предложений».

Пример рефлексивного письма «Незаконченные предложения».

Инструкция: «Время снова сделать паузу и подвести промежуточные итоги. Ниже — несколько незаконченных предложений. Закончите их, пожалуйста, одной фразой, словом или словосочетанием. Можно заканчивать не все, а только те, которые сейчас вызывают у вас отклик.

Самое важное, что произошло за последнее время — это _____
потому что _____

Моё главное достижение за последнее время — это _____

Меня порадовало то, что _____

Я благодарна за _____

В этой большой теме особенно выпукло выступает вот такая маленькая деталь _____

Я сейчас чувствую _____

Меня сейчас больше всего обнадёживает _____

Моё сердце мне сказало _____

Удивительно, но _____

Вывод, который можно из этого сделать

Я мог(ла) бы себя поздравить с _____

Я мог(ла) бы собой гордиться за _____.»

6.4. Что делать, если в родительской группе прозвучало сразу несколько историй о жестоком обращении и насилии?

Как правило, эти истории начинают актуализироваться в процессе изучения большой и сложной темы «Детская психологическая травма». Иногда это происходит несколько раньше – во время изучения темы «Привязанность». Практика работы школ осознанных родителей показывает, что многие мамы и папы имеют собственный травматический детский опыт, связанный с разными формами насилия в семье. Более 80% родителей отмечают, что подвергались физическим и эмоциональным наказаниям со стороны матери или отца. Некоторые родители, как следствие, применяют насильственные методы воспитания по отношению к своим детям. В этом случае мы рекомендуем дополнить работу с группой, в которой часть участников имеют склонность к насилию и жестокому обращению с детьми, упражнениями, направленными на формирование навыков управления гневом.

Итак, что необходимо предпринять Лидеру ШОР, если в группе выявлены истории о жестоком обращении и насилии?

1. Замедлить тематическую работу по программе «Азбука счастливой семьи», уделив больше времени теме жестокого обращения с детьми, а также способам проживания острых негативных чувств и отработке навыков управления гневом;
2. Включить в работу с группой элементы арт-терапии – творческие упражнения, задания, практики, техники, арт-терапевтические игры;
3. Ввести в качестве обязательного элемента каждой встречи с родителями ресурсные упражнения;
4. При обнаружении высоких показателей по негативному детскому опыту участника предложить индивидуальную психотерапию (если такая возможность и такой специалист есть в вашей организации или он доступен на других ресурсах);
5. Организовать дополнительную терапевтическую группу по управлению гневом по согласованию с руководством АНО «Азбука семьи».

6.5. Почему родители злятся на своих детей?

Раздражение, злость, гнев – это базовые эмоции, которые испытывают все люди без исключения. Они могут проявляться по-разному: в виде выраженной агрессии или в виде скрытой, пассивной агрессии, переходящей в состояние гнева, с которым нелегко справиться.

Бывают ситуации, когда родитель разозлится, а потом не может понять, что именно вызвало такую реакцию. Не всегда истинная причина гнева может быть осознаваема самим человеком. Нередко приходится замечать ситуации, когда на одни и те же проступки и шалости ребенка взрослый реагирует спокойным замечанием, а в другие моменты жизни в ответ на те же шалости и проступки взрывается криком. За негативной реакцией могут скрываться многочисленные причины. Задача Лидеров ШОР – помочь родителям вывести причины их негативных чувств в плоскость осознанности. А также поддержать мам и пап в наработке навыков выражения негативных чувств, включая гнев и ярость, в безопасном и экологичном ключе.

Какие психологические и физиологические факторы могут повлиять на возникновение злости и агрессии у родителей в адрес детей?

- Недостаточный контакт со своими чувствами и потребностями.

Очень часто родители затрудняются ответить на простой вопрос «как вы себя чувствуете?». Начинают описывать мысли, действия, но не чувства.

Это может свидетельствовать о недостаточном контакте человека с собственными чувствами и телесными ощущениями. Такому родителю сложно отследить свою физическую и эмоциональную усталость. Соответственно, сильное перенапряжение приводит к потере контроля, и родитель срывается на ребенке или на других близких.

- Идеальный образ родителя, специалиста, хозяина в доме.

Стремление быть «отличником» во всем порождает большое количество запланированных дел, которые непременно нужно выполнять вовремя. При этом взрослые не соотносят свои силы с запланированным объемом задач. Выполнить все запланированное часто просто не хватает сил, уже одно это может привести родителя к раздражению. К тому же бывает и так, что жизнь идет не по плану: ребенок заболел, испачкался, опоздал, капризничает... А у взрослого как следствие нарушение планов - раздражение, обида, злость... и даже гнев.

- Отсутствие полноценного сна и отдыха, свободного времени для себя.

Жизненный девиз «А кто, если не я» часто приводит к неблагоприятным последствиям. Плохое физическое самочувствие, большая загруженность рутинной работой, когда нет помощи и поддержки от близких, – все это способствует сильной усталости и невозможности найти ресурсы. Истощенный родитель агрессивно реагирует на ребенка, а потом может переживать, винить себя, что ожидаемо ухудшает его психоэмоциональное состояние.

«Сначала надеваем маску на себя, а потом на ребенка» - правило поведения в самолете в случае экстренной ситуации является одним из базовых принципов осознанного родительства.

- Опасные установки «ХОРОШИЕ родители не злятся» или «у ХОРОШИХ родителей дети не злятся».

Родительский запрет на проявление злости бывает крайне опасен. «Проявлять злость нельзя. Так делают только плохие люди» - в итоге подобной установки родитель, сталкиваясь с детской злостью, не может справиться с собственными переживаниями. Взрослый всеми силами старается подавить негативные эмоции: свои или ребенка. И, как это не парадоксально, в результате, накопив огромный багаж невысказанных негативных эмоций, реагирует агрессивно: кричит, угрожает, шлепает ребенка и так далее.

- Нереалистично завышенные ожидания от ребенка.

Часто родители ожидают, что их ребенок станет самым успешным. Они сравнивают сына или дочь с другими детьми. Если происходит так, что, по

мнению родителей, ребенок в чем-то отстает, это может стать причиной раздражения, а потом и злости взрослого. Работа над снижением ожиданий – Урок 4.1. «Трудный или удобный» - при обнаружении подобных сложностей в группе должна быть дополнена. Применяются ресурсные упражнения, примеры, кейсы, истории благодаря которым родителя могут осознать вред завышенных ожиданий и их последствия для судьбы ребенка, для качества детско-родительских отношений.

- Непонимание особенностей возрастных кризисов ребенка.

Родителям порой бывает сложно принимать то «трудное поведение» ребенка, через которое естественным образом проходят практически все дети, взрослея. Негативизм, строптивость в период кризиса трех лет. Капризы, шалости, плач в раннем возрасте. Бунт, непослушание, отрицание авторитета родителей в подростковом возрасте. Все это может стать провоцирующим фактором злости родителей, если они не осознают особенностей этапов взросления.

Уроки 1.5. и 1.6. рассматривают возрастную периодизацию и естественные кризисы развития ребенка. Такие знания помогают родителям принять кризисы как естественные и необходимые этапы развития. Уроки 5.1. – 5.6. полностью посвящены подростковому возрасту и его особенностям. Изучать их необходимо с родителями детей любого возраста, чтобы заранее создать благоприятную основу для гармоничного вхождения семьи в пубертат ребенка. При необходимости Лидер расширяет тему возрастных кризисов, используя упражнения и элементы психодрамы.

- Агрессия как базовая реакция взрослого на поведение других людей.

Бывает так, что агрессивная реакция взрослого на поведение ребенка является единственным знакомым ему «эффективным инструментом» воспитания. Это может свидетельствовать о собственном негативном детском опыте родителя, о его высокой психологической травмированности вкупе с недостаточной педагогической компетентностью. Часто подобные способы воспитания передаются «по наследству» из родительской семьи старшими поколениями и потому воспринимаются как норма: иного опыта у молодых мам и пап, воспитанных с применением насильственных методов, просто нет. В подобных случаях необходима работа с детским опытом самого родителя. В группе применяются дополнительные упражнения, направленные на укрепление ресурсов мам и пап, на выработку навыка управления гневом. В ряде случаев требуется индивидуальная терапия, которую Лидер ШОР может бережно рекомендовать родителю при наличии такой возможности в его организации или возможности привлечь другие ресурсы.

- Нелюбовь к своему ребенку.

Есть небольшой процент родителей, которые откровенно признаются в том, что не любят своих детей. Рождение малышей не было для них радостным и желанным событием в семье. Важно помочь родителю осознать причины своей нелюбви. Чаще всего заявления «я не люблю своего ребенка» можно услышать от родителей, выросших в семьях, где любовь и одобрение им самим необходимо было заслужить, а требования к ним мамы и папы оставались нереально завышенными; где они воспринимались не как личность, имеющая свои индивидуальные особенности, а как некий угрожающий фактор, который негативно влияет на жизнь взрослого. Такая история в силу обстоятельств может, к сожалению, переноситься на собственного ребенка. Негативно сказывается и появление ребенка в тот момент, когда сам родитель не справлялся с жизнью и не получал никакой поддержки со стороны других людей. В ряде случаев помогает индивидуальная психотерапия. В ряде случаев ситуация не может быть изменена и Лидеру приходится принять ее такой, какая она есть – помогая родителю создать круг поддержки для своего ребенка за счет других близких людей и взрослых членов семьи (второго родителя, бабушек, дедушек, других родственников, а также взрослых друзей и подруг) которые могут принимать безусловно, дарить любовь.

Детско-родительские отношения играют огромную роль в формировании личности ребенка. Поэтому в любом случае важно помочь родителю разобраться со своими чувствами, реакциями и научиться конструктивно проживать эмоции, а не подавлять их или бесконтрольно выливать на детей.

В практике ШОР эффективная работа с чувствами родителей проводилась в формате дополнительных упражнений, а в ряде исключительных случаев – в виде отдельных групп управления гневом и дополнительных обращений к индивидуальной психотерапии.

6.6. Дополнительные инструменты работы в рамках ШОР с родителями с риском или опытом жестокого обращения по рекомендациям и практике психолога Н.В. Мишаниной

Упражнения, направленные на осознание чувств родителя и выработку навыка управления гневом, должны быть включены в занятия, если в группе присутствуют участники с опытом или риском жестокого обращения. Максимальное внимание таким упражнениям следует начать уделять во время изучения темы «Привязанность» и темы «Детские психологические травмы». Если это необходимо, важно посвятить управлению гневом дополнительные отдельные занятия. Предлагаем несколько видов упражнений и практик для работы над формированием навыка управления гневом. Каждый Лидер пользуется при проведении занятий собственной «копилкой» инструментов,

дополнительно можно обращаться за упражнениями и практиками на страницу Поддержка Лидеров на сайте «Азбука семьи».



Упражнение «Разбор ситуации»

Работа с Метафорическими Ассоциативными Картами (МАК), колода «Исцеление внутреннего ребенка».

Участникам предлагается выбрать карты:

1. Рассмотреть все карточки и выбрать одну, которая больше всего откликается;
2. Предположить ситуацию, в которой может находиться ребенок;
3. Составить список чувств, которые ребенок переживает;
4. Ответить на вопросы:
 - Какими могут быть последствия повторяющегося поведения взрослых?
 - Как можно помочь ребенку?

Во время обсуждения участники учатся называть разрушительные действия по отношению к детям насилием, избегая нейтральных «заменителей». Некоторые участники уже после этого упражнения осознают факт насилия в своей семье, начинают делиться своими чувствами и проявляют готовность к сотрудничеству.

Упражнение «Мифы о насилии»

Упражнение дается по материалам психолога АНО «Азбука семьи» З.А.Ординой. В данном упражнении происходит обсуждение мифов о

насилии, исследование влияния жестокого обращения на получение ребенком травматического опыта, рассмотрение механизмов психо.травмы

- Родители, подвергающие насилию детей, ведут себя одинаково агрессивно в отношениях со всеми. Их легко можно распознать с помощью психологических тестов.
- Домашние ссоры, рукоприкладства и потасовки характерны для необразованных и бедных людей. В семьях с более высоким уровнем достатка и образования такие происшествия случаются реже.
- Дать по попе или закричать – это нормальный процесс воспитания, он не ранит ребенка серьезно, а скорее помогает ему остановиться в плохом поведении.
- Бесполезно бороться с насилием в детско-родительских отношениях, это обычный элемент воспитания.
- Если я вспыльчивый человек, то всегда буду кричать на детей, невозможно изменить себя.
- Причиной использования насилия является психическое нездоровье насильника – его надо лечить.
- Некоторые дети заслуживают насилия, так как ведут себя так, что провоцируют других людей.

Игра «Симпозиум Министерства идеального воспитания»

По материалам психолога А. Атмакиной. Используется как дополнительный инструмент при изучении темы «Трудное поведение» - Урок 4.4. «Нужны ли наказания для послушания?».

Ведущий: «Министерство идеального воспитания собирает симпозиум по вопросам ненасильственного воспитания. На повестке дня главный вопрос: «Нужны ли наказания для послушания?».

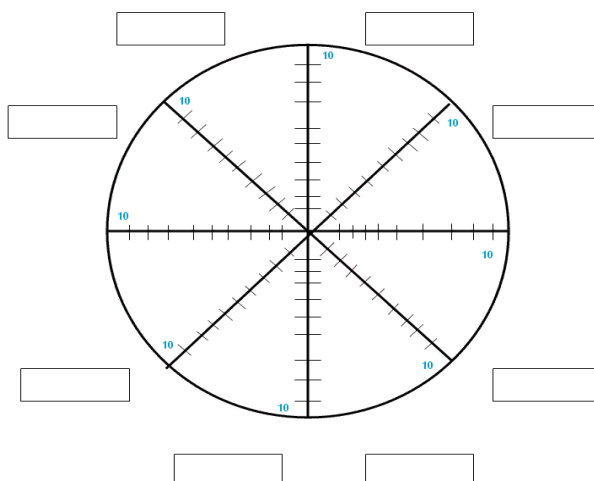
1. Дебаты на тему: «Что такое наказание?», – дайте определение одной фразой или тремя словами.
2. Обсуждения в секциях: «Виды наказаний для послушания».
3. Дискуссия: «Плюсы и минусы наказаний».
4. Подготовка резолюции Симпозиума.
5. Резолюция симпозиума от 00.00.0000 г.: «Порядок применения и снятия с детей наказаний для послушания. В соответствии с проведенным научным исследованием о применении наказаний для послушаний детей в процессе их воспитания предлагаем следующее...»;
6. Приказ Министерства идеального воспитания «Об утверждении Порядка применения и снятия с детей наказаний для послушания».

Упражнение «Точка опоры».

Инструкция: «Любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Такой опорой может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше у человека опор, тем увереннее он чувствует себя в различных жизненных ситуациях; тем легче ему преодолевать жизненные трудности и невзгоды.

Для упражнения нужно нарисовать круг и разделить его на 6-8 секторов. Обозначить сегменты. Например, «любовь» (вписать имена тех, кто вас любит); «уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает); «свобода» (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно); «защищенность» (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем вы себя чувствуете в безопасности), далее по своему усмотрению. Кто желает поделиться результатом своей работы? Что для себя вы открыли нового?»

Пример иллюстрации:



Упражнение «Личная история»

С помощью приведенной ниже таблицы можно проанализировать базовые правила и установки родителей. Вспомнить, откуда они появились, выразить свое отношение к ним в настоящее время из роли взрослого. А также определить действия, которые можно осуществить, чтобы избавиться от навязанного негативного чувства, связанного с установкой.

Правило, установка	Откуда появилось и почему?	Мое отношение к этому в настоящий момент	Вид вины/стыда	Мои действия

Нельзя злиться на родителей	Сказала мама, потому что это было удобно - она боялась моего непослушания	Мы - взрослые люди. И я имею право защищать свои границы, когда их нарушают.	Навязанная вина	Могу прямо сказать маме, что она вторгается в мои границы и мне это не нравится, не подходит.
-----------------------------	---	--	-----------------	---

Исследование личной истории в данном случае можно дать как домашнее задание или выделить для упражнения время во время занятия. Работа с таблицей поможет разобраться, какой вид вины/стыда присутствует в личной истории участника.

Упражнение «Как выглядит твой ГНЕВ?»

Инструкция: «Вспомните какую-нибудь ситуацию при которой вы испытывали Злость, которая в дальнейшем переросла в ГНЕВ. Поделитесь, пожалуйста, своими воспоминаниями с группой». Участники высказываются по желанию.

Резюме ведущего: «Все мы время от времени испытываем злость. Обычно это происходит в сложных жизненных ситуациях – например, если возникают трудности в на работе, с жильём или с деньгами. Или портятся личные отношения. Но для некоторых людей эта проблема может оказаться гораздо более значительной. Особенно в тех случаях, когда чрезмерная вспыльчивость мешает им нормально жить и общаться с другими людьми. Злость становится проблемой, когда она слишком интенсивна, когда взрослый теряет управление своими действиями и становится по сути ребенком, снимающим с себя ответственность за собственные реакции и поступки»

Практикум «Управление гневом»

Инструкция: «Пожалуйста, подумайте, какие мысли у вас возникают за мгновение до того, как вы ощутите гнев. Пожалуйста, постарайтесь сформулировать эти «распалённые мысли». Уточню, что «распалённые мысли» - это мысли, которые вызывают и усиливают вашу злость. Например: «Он полный дурак», «Она издевается надо мной», «Мой ребенок эгоист», «Я ему покажу», «Ненавижу это место» и т.д. Такие «распалённые» мысли часто подкрепляются негативным образом мышления. Пожалуйста, вспомните и запишите их:

Резюме: «Если вы обнаружили у себя такие вредные способы мышления, то, возможно, вам стоит **научиться мыслить более объективно**. Один из способов состоит в том, чтобы теперь заполнить две колонки – одну для мыслей, вызывающих вашу злость, а другую для менее категоричных мыслей».

Пример таблицы с двумя колонками:

Распалляющие мысли	Объективные суждения
Он полный дурак	Мне не удалось объяснить ему свою мысль
Она издевается надо мной	У нее есть потребность, которой я пока не понимаю
Мой ребенок эгоист	У моего ребенка возрастной кризис. Это естественный этап взросления - концентрация на себе
...	...

Практикум «Управляем физическими симптомами гнева»

Инструкция: «Для успешного управления негативными чувствами важно помнить о 4 элементах:

1. Релаксация и отдых. Не забывайте, что релаксация – такой же навык, как и любой другой. Он требует времени. Каждый раз, выполняя это упражнение, записывайте, насколько сильной была ваша злость до и после релаксации, по шкале от 1 до 10.

2. Нормализация дыхания. Старайтесь отслеживать у себя моменты раздражения, злости, гнева и сразу намеренно замедляйте дыхание. Вернитесь к своему обычному ритму, проговаривая про себя «раз-два-три» на вдохе и «раз-два-три» на выдохе». Ваше дыхание очень скоро восстановится.

3. Переключение с эмоций на действие. В моменты раздражения, злости или гнева старайтесь переключиться с разговора на физические действия – в приоритете размеренные, повторяющиеся движения: ходьба, бег, приседания, отжимания, уборка, стирка, т.д.

4. Заземление для саморегуляции. В моменты зашкаливающих негативных чувств встаньте так, чтобы ваши ступни ровно стояли на полу, на земле – в обуви или нет не имеет значения. Прислушайтесь к контакту ваших ступней с поверхностью, к своим ощущениям. Старайтесь усилить контакт. Затем ослабить его, покачаться на ступнях. Делая это снова, представьте, что вы стоите на лугу, на лесной тропинке, на пляже (на ваш выбор) и ощущаете голыми ступнями траву, землю, песок или гальку. Представьте, что лишнее

напряжение, тревога покидают вас через землю – уходят в нее. А обратно, от земли, сквозь точку заземления к вам поднимается все, что вам так нужно сейчас - спокойствие, уверенность, сила ваших корней и вашего рода. Запомните это ощущение. Сделайте выдох-вдох. После снова пошевелите пальцами ног, проверяя прочность контакта с землей. И затем сделайте шаг в сторону, на новую точку – проверьте и ее. Земля снова поддерживает вас, дает вам силу, спокойствие, уверенность! Так будет всегда».

Практикум «Управляем своим поведением»

Инструкция: «Пожалуйста, запишите основные принципы управления своим поведением и старайтесь следовать им в своей семье:

- используйте быстрые методы расслабления и/или упражнения на дыхание
- выбирайте время для общения с близкими – если вы более раздражительны в определенное время суток (например, ближе к вечеру), планируйте другое время для общения с детьми, когда вы чувствуете себя спокойнее
- если вы злитесь в каких-то определенных ситуациях, возможно, вам стоит избегать их. Например, не ездить на машине в часы пик, если вы знаете, что можете надолго застрять в пробке. Если вас бесит, когда ваш супруг смотрит футбол в вашем присутствии (ваша супруга смотрит сериал), запланируйте для себя какое-то другое занятие в это время. Если вас раздражает друг супруга, не находитесь с ними рядом, когда они встречаются.
- досчитайте сначала до десяти, только затем отвечайте на неприятную для вас реплику супруга или ребенка
- прогуляйтесь немного, если чувствуете себя раздраженным, уставшим или когда злитесь
- периодически задавайте себе вопрос: «Почему я на это злюсь?»
- периодически задавайте себе вопрос: «А стоит ли это того, чтобы злиться?»
- проговаривайте про себя полезные убеждения: «Расслабься», «Злость тебе мешает», «Подумай сейчас о другом»
- возможно, вам будет полезно внимательнее понаблюдать за тем, как ваша злость влияет на вашу жизнь. И за тем, как вы обычно реагируете в разных ситуациях. Заведите себе привычку отслеживать свои эмоции, мысли и действия прямо «здесь и сейчас», в текущем моменте».

Практикум «Методы самоуспокоения»

Инструкция: «Предлагаю еще один способ сосредоточиться на чем-либо, помимо сложной эмоции. Показательным примером самоуспокоения является метод пяти органов чувств. Сядьте в удобное положение и сосредоточьтесь на

дыхании. Затем отделите каждое из своих пяти чувств и сосредоточьтесь на каждом из них в течении минуты. Учитывайте следующее:

Слух: Какие звуки до вас доносятся? Важны наружные звуки – шум автомобилей, разговоры людей, щебет птиц. Переключитесь на внутренние звуки – дыхание или пищеварение. Когда вы сосредоточены на слухе, замечаете ли вы то, что ранее ускользало от вашего внимания?

Обоняние: Какие запахи вы ощущаете? Поблизости есть еда? Цветы за окном? Можно выявить запахи, которых вы не замечали до этого, вроде запаха бумаги в книге. Закройте глаза. Иногда это помогает снизить визуальные отвлекающие факторы.

Зрение: Что вы видите? Обращайте внимание на детали – цвета, узоры, формы и текстуры. Обратите внимание на цветовую палитру обычных предметов, которые вы не особо рассматривали ранее.

Вкус: Какой вкус вы ощущаете? Даже если вы ничего не едите, вы ощущаете определенный вкус. Различите послевкусие последнего напитка или блюда. Пройдитесь языком по зубам и щекам, чтобы понять точнее.

Осязание: Что вы чувствуете, не двигаясь из текущего сидячего положения? Почувствуйте кожей прикосновения одежды, стула или пола. Ощутите текстуру ткани или обивки стула пальцами и сосредоточьтесь на этом.

Вывод:

чтобы научиться управлять своим поведением при гнев, вам нужно:

- понимать, что именно запускает ваше агрессивное поведение, и на что оно реально влияет;
- определить, как вы можете реагировать по-другому;
- опробовать новые варианты поведения».

6.7. Кейсы и истории участников группы ШОР с опытом или риском жестокого обращения в семье

Кейс 1.

Ситуация: М., 40 лет. Трое детей: сын 18 лет, дочь 14, дочь 9, замужем. Рассказала, что применяла ЖО в виде физических наказаний к двум старшим детям, что она очень строгая мама, ругает за беспорядок и низкие оценки. После просмотра фильма Ролана Быкова «Люба» (тема «Детская психологическая травма», Урок 3.3. книги-тренажера) ясно поняла, что дети непроизвольно будут воспроизводить поведение мамы в будущей жизни и ужаснулась. Очень откровенно призналась, что била детей и ей от этого

мерзко, противно. Била, чтобы быстрее добиться результата, пока сами они ничем подобным ответить не могли. Когда выросли, уже руку на взрослых сильных детей не поднимала, М. боялась. Для нее большим шоком стал фильм про Любу и размышления после него в группе ШОР. Средняя дочка 14 лет сейчас очень зависит от мамы, просит ее внимания, маму это тяготит. Младшая дочка часто спрашивает: «Мама, ты меня любишь?». М. это тоже настораживает: «неужели не люблю?». Чувствует потребность у детей во внимании, но бывает, холодна, строга. Дать ребенку обратную связь и поддержку не всегда приходит в голову. Очень старательно и вдумчиво работает в школе осознанных родителей. И сама изъявила желание пойти на дополнительную терапевтическую группу по управлению гневом.

Комментарий психолога Н.В. Мишаниной: «М. в дополнение к работе на занятиях в школе осознанных родителей изъявила желание посещать группу по управлению гневом. Смогла посетить 7 занятий из 10. Пришла на группу с огромным чувством вины за то, что не умеет сдерживать свои эмоции, может ударить ребенка. У М., были представления о том, что все вокруг настроены против нее, а дети все делают ей на зло. В процессе занятий выполняла все задания. Проявила себя как активный участник, принимала участие в обсуждениях, выполнении домашних заданий, обратной связи. Благодаря активности поняла многие причины своего состояния, что помогло еще раз пересмотреть свой ресурс. Особой ценностью для нее стала работа с чувствами вины и стыда. К концу дополнительной терапевтической группы «управление гневом» эмоциональное состояние М. наблюдается как стабильное. Полученные навыки управления гневом были реализованы на практике. Участница приняла своих родителей, оценила свою взрослую позицию. Смогла применить полученные навыки по управлению гневом на практике».

Отзыв М.: *«Хочу сказать, что начинала обучение в школе осознанных родителей с целью, понять, почему я бываю жестокой? И научиться избегать агрессии в общении с миром. Работу над этими целями я начала еще раньше, но целостности в этом не было. Хотелось понять и приобрести навык не ненавидеть окружающих людей, а научиться их принимать. В процессе обучения в школе осознанных родителей я получила важные знания, а на группе управления гневом осознала, как мне справиться со своими вспышками гнева и уныния (вины). Мне было интересно то, что в любых событиях жизни можно найти ресурс. Так же, что еще важнее, я получила конкретные рекомендации. И кейсы, которые мы обсуждали в ШОР и на группе, были иногда даже более доходчивыми, чем теория. Сейчас для меня появилось четкое понимание своих чувств, понимание вины и причин своего гнева. Пришло осознание, как с ними жить, как поступать. Уже сейчас я более эффективно распознаю свои чувства. Время, необходимое для наработки этого навыка, прошло не много, но я вижу явные сдвиги. Завершаю*

занятия с чувством, если честно, что курсы осознанного родительства необходимы многим. Я рада за себя, что у меня был этот шанс и я им воспользовалась».

Кейс 2.

Ситуация: О., 42 года, замужем, 4 детей. По образованию экономист. В родительской семье была главой семьи при слабых родителях. Отношения в семье были равные, без насилия, без принуждения, без игр, просто совместно жили. Когда ей было 6 лет, папа начал выпивать. Папа умер 12 лет назад, и О. до сих пор переживает эту травму. Муж на 3 года младше нее. Она бросила карьеру, бизнес, высокие доходы, родила 4 детей, сейчас не работает. Очень устает, не может выстроить границы с детьми, чувствует себя служанкой, обслуживающей семью, нет ни на что сил. Критической ситуацией стал для О. развод ее родной сестры с мужем и ее переезд к О. с двумя детьми. Выяснилось, что муж сестры имеет психическое заболевание. Он нападал на супругу, на детей и на дом О., у которой жила сестра».

Комментарий психолога Н.В. Мишаниной: «О. переполняют эмоции, как уберечь от возможного нападения своих детей, как удалить отношения с сестрой из собственной семейной жизни. К детям физическое ЖО не применяет. Скорее присутствует моральное давление на мужа в плане морального и материального обеспечения семьи. Оценивала свое состояние как не ресурсное. Пришла на группу, понимая, что начинает срываться следом за мужем и на детях: крик, обвинения, угрозы. В процессе занятий проявляла активность и вовлеченность. Принимала участие в обсуждениях. Выполняла домашние задания. Делилась своими историями и открыто выражала свои чувства. В результате у О., снизился уровень тревоги. Эмоциональное состояние стабилизировалось».

Отзыв О.: *«Я прошла школу осознанных родителей и в дополнение к нему групповой курс с Натальей Валентиновной Мишаниной. Хочу отметить, что 2 часа занятий всегда проходили как на одном дыхании - в беседе и рассуждениях. Каждое занятие заканчивалось новым осмыслением, пониманием. Выходила с занятий с чувством лёгкости, с пониманием своего чувства, где-то оно было когда-то не сознательное и на интуиции, здесь уже с подкреплением знания и осознанием. Благодаря этим новым знаниям начинаешь с перемены себя. И потом уже можешь помочь справиться с чувством своему ребенку, близкому человеку. Многие негативные поступки мне уже удалось предотвратить. Опять же хочется вернуться к нашему тренеру, что именно она задаёт тон занятия, что есть ощущение поддержки, силы, силы духа и нужного слова рядом. Я счастливый человек, что имела такой шанс быть в проекте "Азбука семьи". Я иначе теперь смотрю со стороны на "проблемы" якобы сложных детей и даже взрослых*

людей. Многие фильмы тоже благодаря школе осознанных родителей приобрели иной смысл. А главное, я стараюсь ИНАЧЕ воспитывать детей и по-другому вести себя. Ещё впереди много работы над собой. Но я уже с уверенностью говорю, что мне это посильно!!! Я смогу! У меня получится!»

VII. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАКТИКИ ДЛЯ ШКОЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнения и практики обязательны к использованию в тренинговом формате занятий Школ осознанных родителей. Каждый Лидер пользуется при проведении занятий собственной «копилкой» инструментов. Ниже приведем несколько примеров упражнений и практик, который применяются при изучении той или иной темы. Дополнительно можно обращаться за упражнениями и практиками на страницу Поддержка Лидеров на сайте «Азбука семьи».



7.1. Рекомендуемые упражнения для установочного занятия

Практики «Знакомства» для установочного занятия

Вариант 1. Знакомство «Визитная карточка»

Цели и возможности применения: упражнение помогает участникам узнать имена родителей группы и их намерения по участию в тренинге.

Процедура:

1. Ведущий предлагает каждому участнику оформить свою визитную карточку по типу таблички (как на пресс-конференции): сложить лист А4 на 3 части. Написать на нем имя - такое, каким бы участник хотел, чтобы его называли на тренинге. «Визитная карточка» может быть дополнена символом или отражением настроения участника.
2. После того как «визитные карточки» оформлены, начинается круг знакомства. Ведущий на флипчарте или доске пишет последовательность

представления: «Меня зовут... Я здесь, потому что...». Ответы участников записываются.

3. Ведущий после круга представления просит участников обратить внимание на то, что может объединять группу: несколько одинаковых имен, общие намерения, настроения, интересы.

Вариант 2. Знакомство «Запомни мое имя»

Цели и возможности применения: упражнение помогает участникам запомнить имена друг друга.

Процедура:

1. 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.

2. Следующий участник представляется, тоже рассказывает о себе что-то одно 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».

3. Следующий участник представляется, он делится информацией о себе и называет того, кто представил его, а также предыдущих участников: «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.

4. 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.

Вариант 3. Знакомство «Метафорические ассоциативные карты»

Цели и возможности применения: упражнение помогает участникам запомнить имена и увидеть яркие черты личности друг друга.

Процедура:

1. На полу/на столе раскладывается колода ассоциативных карт.

2. Ведущий предлагает участникам выбрать ту карту, которая на их взгляд соответствует их образу, откликается эмоционально и кажется наиболее привлекательной.

3. Получив карту, участники по кругу начинают свой рассказ. Пример: «Меня зовут Мария, я выбрала эту карту, потому что на ней изображена девушка, очень похожая на меня...». В процессе рассказа ведущий просит каждого участника описывать то, что изображено на выбранной карте, и сопоставлять это с чертами своей личности и событий своей жизни.

Вариант 4. Знакомство «Кастинг»

Инструкция: «Представьте, что вы участвуете в кастинге. Назовите свое имя и скажите: «Я не хочу хвастаться, но...» и дополнить фразу словами о своем главном достижении».

Вопросы для обсуждения: «Что вы чувствовали, делась своими достижениями? Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?».

Практика «Правила»

Правила группы создаются усилиями участников и тренера. В случае затруднений тренер берет инициативу на себя и подсказывает участникам механизм создания правил.

Инструкция: «Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли и чувства. Это требует особой безопасной обстановки, которая нуждается в упорядочении. Поэтому я как ведущий предлагаю несколько правил:

1. Право говорящего. Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

2. Правило поднятой руки. Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая - чтобы не перебивали говорящего, вторая - чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осененный» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

3. Конфиденциальность. Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку. Это правило не касается информации о проблеме, которой посвящен наш семинар. Информацию можно и нужно распространять и пропагандировать!

4. «Не давать оценок». Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаем себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты - дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

5. Право ведущего. Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

6. Пунктуальность. Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.»

Группа может самостоятельно предложить и другие правила (не пропускать занятий, не пользоваться мобильными телефонами и т.д.). Обычно эти правила ситуационные. После предъявления правил необходимо попросить участников их обдумать. Если они не вызывают у группы внутреннего протеста, то предлагается принять все правила. Необходимо помнить, что правила должны помогать, а не мешать проводить тренинг. Все принятые правила должны быть легко выполнимыми. Это гарант того, что они будут работать. Участники тренинга, осознавая, что, благодаря принятым правилам, в группе начинает складываться особый психологический климат, сами начинают следить за их соблюдением.

Правил не должно быть много – рекомендуется принять и зафиксировать не более семи для группы.

Упражнение «Мои ожидания».

На установочной встрече важно понять, с какими ожиданиями пришли участники. Можно использовать один из предложенных ниже вариантов проведения этого упражнения:

1. Ведущий предлагает каждому участнику коротко рассказать, чего он ожидает от школы осознанных родителей и на какие вопросы он хочет получить ответы. Все высказывания ведущий фиксирует на флипчарте. Это делается для того, чтобы в конце тренинга провести анализ, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы.

2. Ведущий просит участников написать свои ожидания от школы осознанных родителей и свои опасения на цветных листочках (стикерах). Важно предупредить участников, что на одном листочке можно написать

только одно ожидание или одно опасение. Опасение можно заменить вопросом. Затем стикеры прикрепляются на флипчарт и зачитываются.

3. Третий вариант упражнения заключается в том, что группа делится на несколько подгрупп (по 3-4 человека). И ведущий предлагает одной подгруппе написать несколько ожиданий, а другой подгруппе несколько вопросов на листе А3. На выполнение этого упражнения уходит от 15 до 20 минут. После того как работа в группах завершится, представители от каждой группы зачитывают свои ожидания и вопросы. Затем листы вывешиваются на стену. В завершении курса школы осознанных родителей, на финальном выпускном занятии, можно будет организовать обсуждение «Оправдались ли ожидания?» «Остались ли еще вопросы?».

7.2 Дополнительные инструменты для изучения

Части I «Семейная система».

Генограмма

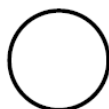
Одним из самых простых, но содержательных и довольно распространенных инструментов сбора информации о семье является генограмма.

Генограмма [Черников А. В., 1998] представляет собой форму графической семейной родословной, на которой особым образом — с помощью специальных знаков — записывается информация о членах семьи по крайней мере в трех поколениях. Инструмент помогает участникам более глубоко погрузиться в свою историю, увидеть связи, понять семейные сценарии, осознать свои сильные и слабые стороны.

1. Основные обозначения



мужской пол

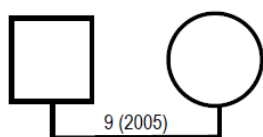


женский пол

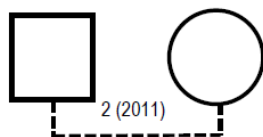


Смерть обозначается перечеркиванием символа. Рядом указываются дата рождения, дата смерти, ее причина.

Обозначения партнерских отношений



Зарегистрированный брак. Цифрами обозначается длительность брака на данный момент, в скобках можно указать дату заключения брака



Неофициальный брак, сожительство, любовная связь. Цифрами обозначается длительность отношений на данный момент, в скобках можно указать дату начала отношений

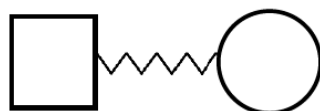


Разъезд. Супруги живут отдельно. Цифрами обозначается длительность брака, в скобках указывается дата заключения брака и дата разъезда супругов.



Разрыв (развод). Цифрами обозначается длительность брака, в скобках указывается дата заключения брака и дата расторжения.

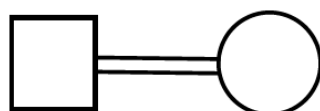
2. Эмоциональные отношения между членами семьи



Конфликтные отношения – отношения сохраняются, но сопровождаются конфликтами и короткими периодами перемирий



Дистантные отношения – это когда люди говорят друг другу «здравствуйте – до свидания», а всё остальное они говорят другим людям



Хорошие отношения – люди контактируют друг с другом, поддерживая равные отношения

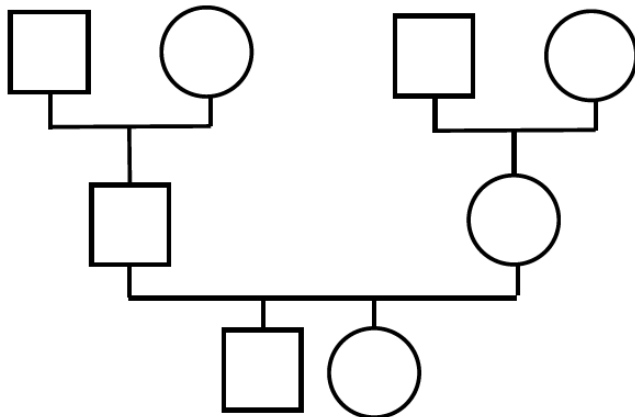
3. Структурные особенности метода «Генограмма»

42

Возраст записывается внутри символа

- Мужчина в возрасте 42 лет

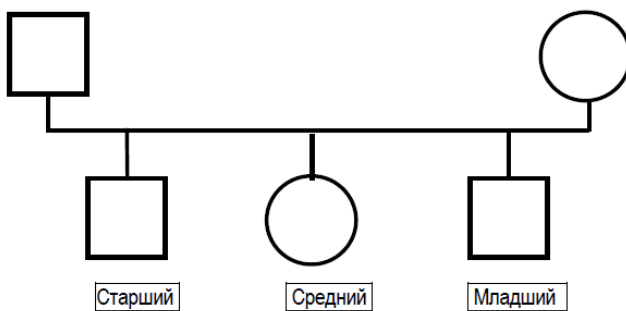
Поколения обозначаются вертикально. Старшее поколение изображается сверху, младшее снизу



- Прародители

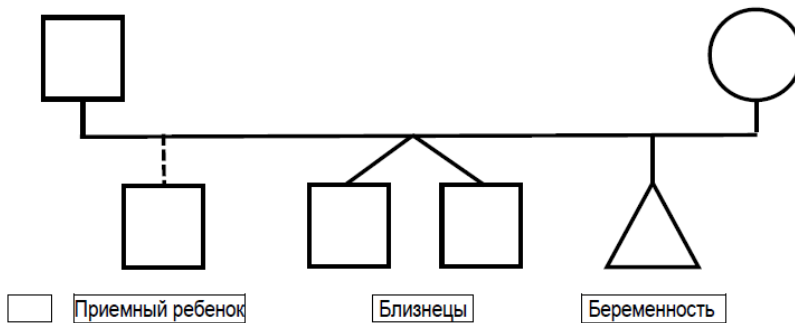
- Родители

- Дети



Дети обозначаются слева направо от старшего ребенка к младшему

4. Дополнительные характеристики семьи (по детям)

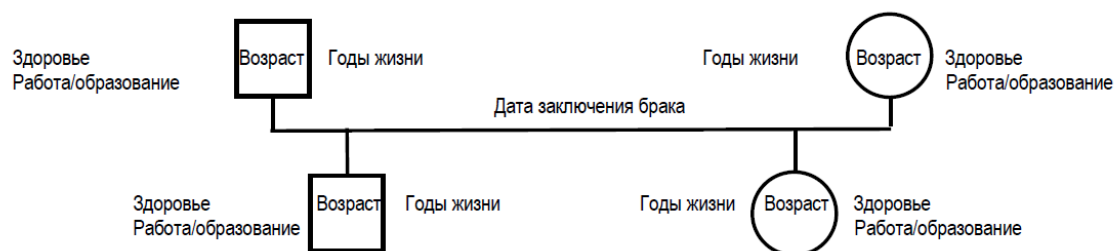


□ Приемный ребенок

□□ Близнецы

△ Беременность

Примерная форма генограммы, содержащая символы и сведения, актуальные при применении метода (инструмента) в работе



7.3. Дополнительные инструменты для изучения Части II «Привязанность»

Исследование привязанности

Г.Г. Филиппова (научный руководитель), Н.В. Матушевская

(Журнал «Перинатальная психология и психология родительства» 2006, №2)

Методы исследования привязанности

Поведение привязанности у детей легко наблюдаемо в естественных и лабораторных ситуациях, поскольку оно легко вызывается и проявляется через активные действия. В противоположность этому поведение привязанности у взрослых наблюдать гораздо сложнее, т.к. порог его активации существенно выше, чем у ребенка, а выражение поведения редуцировано. Исследователи подчеркивают, что, несмотря на то, что прямые наблюдения за поведением взрослой привязанности представляют большой интерес, система его оценок не разработана. Поэтому основным принципом изучения привязанности у взрослых стало изучение ментальных репрезентаций испытуемых с помощью интервью и опросников.

Принципиально новым методом изучения качества привязанности являются стандартизированные опросники и оценочные шкалы.

Обработка опросника по привязанности к маме в детстве

(модификация Н.В. Матушевской)

В основе опросника – методика, созданная Fraley, Waller, Brennan (2000) «The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) – Questionnaire», переведенная на русский язык и адаптированная. Опросников содержит 36 вопросов, из них 18 направлены на выявление уровня тревожности, 18 – уровня избегания. Испытуемым предлагалось 7 вариантов ответа на каждый

вопрос (по шкале Лайкерта): в диапазоне от «совершенно не согласна» (1 балл) до «полностью согласна» (7 баллов). Таким образом, опросник позволяет получить данные по двум шкалам – по шкале тревожности и по шкале избегания, 1 до 7). По результатам этих двух измерений можно выявить взаимосвязь между уровнем тревожности и уровнем избегания в отношениях с объектом привязанности. По результатам опросника испытуемая может быть отнесена к одному из четырех типов привязанности: надежный (низкий уровень тревоги, низкий уровень избегания), озабоченный (высокий уровень тревоги, низкий уровень избегания), испуганно-избегающий (высокий уровень тревоги, высокий уровень избегания) и дистанцированный (низкий уровень тревоги, высокий уровень избегания). Однако такая категоризация будет относительной, поскольку человека со средне выраженными показателями отнести к определенному типу привязанности можно весьма условно.

В опроснике вопросы идут через один - на тревогу (нечетные), на избегание (четные). Ответы оцениваются по шкале Лайкерта. Суммируются баллы по всем вопросам по тревоге и делятся на количество вопросов (18). То же самое с избеганием.

Получившийся средний балл выставляется на координатную плоскость (см. рисунок ниже. Там можно пронумеровать шкалы от 1 до 7 слева направо и сверху вниз). Так человек по двум измерениям попадает в один из секторов.

Часть вопросов - обратные.

Т.е. самый правый ответ оценивается не в 7 баллов, а в 1.

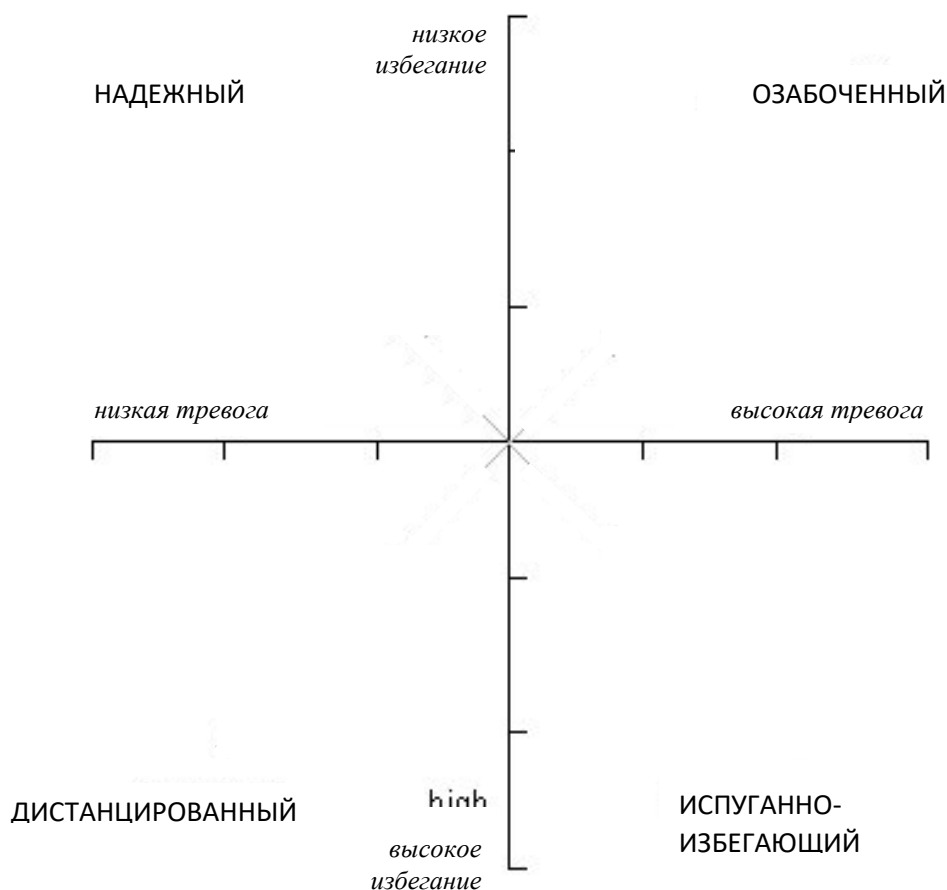
Обратные вопросы помечены буквой i.

- 01 У меня были детские страхи, что мама может перестать любить меня
- 02 i. Эмоциональная близость с мамой была для меня очень комфортной.
- 03 Меня беспокоило, что я не соответствую ожиданиям мамы
- 04 В детстве я предпочитала скрывать свои чувства от мамы
- 05 i. В детстве у меня не было страхов, что мама покинет меня
- 06 i. В детстве я с легкостью делилась своими мыслями и чувствами с мамой
- 07 Когда я в детстве выражала маме свои чувства, мне казалось, что она не разделяет их
- 08 В детстве я предпочитала соблюдать дистанцию в моих отношениях с мамой
- 09 В детстве я ревновала свою маму

- 10 i. В детстве я охотно обсуждала свои проблемы и дела с мамой
- 11 В детстве я переживала, что мама не заботится обо мне так, как мамы должны заботиться о детях
- 12 В детстве мне было сложно положиться на маму
- 13 У меня были детские страхи, что мама может отдать меня кому-то
- 14 i. Я говорила со своей мамой обо всем на свете
- 15 Мое желание эмоциональной близости иногда раздражало мою маму
- 16 Я старалась избегать слишком близких отношений с мамой
- 17 В детстве я переживала, что моя мама меня не любит
- 18 i. В детстве я легко проявляла нежные чувства к своей маме
- 19 Мои отношения с мамой меня сильно беспокоили
- 20 Я начинала нервничать, когда мама пыталась залезть мне в душу
- 21 В детстве я переживала, что не получаю необходимой близости и поддержки от мамы
- 22 i. В детстве я не чувствовала дискомфорта оттого, что зависела от мамы
- 23 В детстве у нас с мамой не было такой эмоциональной близости, как мне бы хотелось
- 24 У меня не было доверительных отношений с моей мамой
- 25 i. В детстве у меня не было страхов, что я останусь без мамы
- 26 i. Мне было довольно легко быть в эмоциональной близости с мамой
- 27 В детстве слова и отношение мамы ко мне заставляли меня сомневаться в себе
- 28 i. Моя мама действительно понимала меня и мои потребности
- 29 В детстве мне казалось, что мама обращает на меня внимание только когда я плохо себя веду
- 30 i. Мне не сложно было быть близкой со своей мамой
- 31 В детстве мне часто казалось, что я люблю маму сильнее, чем она меня
- 32 i. В детстве я была уверена, что в трудную минуту я всегда смогу получить помощь от своей мамы
- 33 В детстве я старалась быть такой, какой меня хочет видеть мама, а не такой, какая я есть

- 34 i. В детстве я с легкостью полагалась на свою маму
- 35 Иногда отношение мамы ко мне менялось без видимых причин
- 36 i. Я рассказывала своей маме почти обо всем

Двухмерная модель типов привязанности Brennan et al.



7.4. Дополнительные упражнения для изучения Части III «Детская психологическая травма»

Упражнение «История сломанной игрушки»

По материалам психолога, Лидера ШОР Татьяны Маймусовой.

1. Ведущий предлагает: «Посмотрите на эту выставку игрушек. Выберите ту, которая вам больше всего приглянулась. Попробуйте предположить, что с ней произошло?»

Примерные картинки или игрушки.



2. Ведущий: «И теперь я предлагаю вам предположить историю жизни этой игрушки в 6 кадрах. В фантазиях возможно все, поэтому предлагаю пофантазировать о ней как о живом существе, которое где-то жило, с кем-то общалось, в какие-то события попало».

Для составления сценария ведущий предлагает схему последовательного составления истории игрушки.

Кадр 1: Сколько ей лет?	Кадр 2: Где жила эта игрушка?	Кадр 3: Близкое окружение и события вокруг главного героя
Кадр 4: Что привело к увечью?	Кадр 5: Как дальше развернулись события?	Кадр 6: Завершение истории

Примечание: Если в завершении истории героя ожидается трагический конец, нужно предложить автору, переписать его в позитивном ключе: «что помогло герою справиться с ситуацией».

3. Далее ведущий предлагает участникам поделиться историями, которые у них получились.

Рассказы о том, что происходило с игрушками не интерпретируются!

После прослушивания всех историй выделяются ключевые мысли, которые объединяет все истории. Например: «для преодоления последствий влияния травмы очень важна внешняя помощь; важно понимать актуальную потребность, чтобы оказать ту поддержку, которая поможет справиться с внутренними переживаниями».

Аналогия с реальными событиями жизни может быть представлена только самим автором рассказа.

Данная работа должна быть завершена ресурсным упражнением. При работе с травмами целесообразно использовать техники саморегуляции эмоционального состояния.

В завершении занятия по травме можно группе задать следующие вопросы:

- Где скрываются самые большие источники травм?
- Как должны изменить свое поведение близкие, чтоб происходила реабилитация, а не ретравматизация?

Упражнение «Белый лист»

Материал: листы А4

Цель: наглядно продемонстрировать, как травматический опыт отражается на психике ребенка.

Процедура:

1. Ведущий раздает участникам белый лист А4 и предлагает его внимательно рассмотреть. Спрашивает: «Посмотрите внимательно, потрогайте, погладьте, и скажите, какой он?». Участники отвечают, что лист белый, чистый, гладкий, приятный на ощупь.

2. Ведущий предлагает участникам представить, что это не белый лист бумаги, а душа ребенка. Далее ведущий предлагает посмотреть на то, что «происходит с душой ребенка, когда он получает от жизни очередную «большую» или «маленькую» травму или находится в состоянии страха и стресса».

3. Участники по кругу называют те травмы, которые ребенок может получить в своей жизни, одновременно сжимая лист. Когда очередь доходит до последнего участника, в руках у слушателей оказывается бумажный комочек.

4. Ведущий обращает внимание, на то, что происходит с «душой ребенка», когда он начинает показывать «плохое поведение», становится неуправляемым или чересчур тихим.

5. Далее педагог спрашивает о том, как же можно помочь ребенку, который получил психологические травмы? Слушатели высказывают свои предположения. Например: «можно его поддержать», «можно подарить ему свое тепло», «можно его отогреть морально» и пр.

6. Ведущий предлагает участникам по кругу высказывать слова-поддержки, одновременно расправляя лист. Например: «у тебя все получится», «мы

справимся вместе», «я рядом», «ты очень способный», «ты очень добрый и доверчивый», «у тебя прекрасное будущее» и проч.

7. Когда у всех участников в руках оказываются расправленные листы, ведущий обращает внимание на то, что какую бы мы поддержку не оказывали, какие бы усилия не прикладывали, «шрамы» на душе ребенка все равно останутся, и это нужно учитывать, выстраивая отношения, чтобы не навредить еще больше.

8. Ведущий подводит итог: «Лучшее, что мы можем сделать для своего ребенка – это не позволить негативным событиям нанести ему психологическую травму. Негативные события в жизни будут всегда. Но их нужно замечать, о них нужно говорить с детьми сразу, а не спустя много лет. И оказывать им моральную и физическую поддержку сразу, а не спустя много лет, говорить: «Я рядом», «Я знаю, что делать», «Мы справимся вместе».

7.5. Дополнительные упражнения для изучения Части IV «Трудное поведение»

Техника «Ступенчатая система запрета»

Ведущий предлагает участникам познакомиться с эффективной технологией «Ступенчатая система запрета» для установления разумных границ дозволенного поведения:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («я понимаю, что тебе хочется....»)
2. Четко определить запрет на какое –либо действие («Но я не могу позволить тебе это сделать сейчас, так как ...»)
3. Указать, каким образом и когда именно ребенок может осуществить свое желание («Ты сможешь..., когда...»);
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»)
5. Если ребенку сложно принять свои чувства, вместе с ним помечтать о волшебной реализации желания («Представляешь, как было бы здорово, если бы мы вот прямо сейчас..., я бы тоже хотел(а)...»).

В процессе работы над «Ступенчатой системой запрета» можно поделиться на пары, взяв на себя роли родителя и ребенка, и попробовать эту технологию друг на друге.

Упражнение «Рецепт достаточно хорошего родителя»

Ведущий предлагает участникамделиться на подгруппы. Каждая подгруппа должна составить «рецепт достаточно хорошего родителя». Причем, «блюдо» может быть выбрано подгруппой самостоятельно из тех качеств, которые именно они считают важными для родительства.

Ведущий задает вопрос: «Как вам работалось над созданием «вкусного родителя»? Поделитесь, пожалуйста, с группой, что у вас получилось».

Каждая подгруппа по очереди озвучивает свой результат. Ответы родителей можно не фиксировать на доске/флипчарте. Принимаются все варианты без критики и без осуждений.

7.6. Дополнительные упражнения для изучения Части V «Подростковый возраст»

Упражнение «Почувствуй себя подростком»

Цель: предложить участникам почувствовать себя в роли подростка.

Поставить рядом 2 стула – большой и маленький. Попросить кого-нибудь из участников одновременно усидеть на них. Один стул олицетворяет детство, другой - взрослую жизнь. Спросить об ощущениях.

Слова ведущего: «Говорят, что подросток - это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково это сидеть одновременно на двух стульях - одном большом, другом - маленьком, детском стульчике. Не очень удобно получается. Возникает или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями или возврат в легкомысленное и беззаботное детство. Для того, чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать об особенностях подросткового возраста, о том, в чем нуждается подросток (знать его потребности) и как себя вести с ним».

Упражнение «Идеальный подросток»

Цель: испытать чувства подростка в ситуации множественных запретов со стороны родителей.

Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Тренер просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»:

«Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависти, недовольствия и зла, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали ничего лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала».

После завершения инсценировки запретов (завязываний), тренер обращается к участникам с вопросами: «Что может такой человек? Выразить свою мысль? Но рот скован! Наблюдать, видеть прекрасное, откликаться? Снижена возможность реагировать - глаза закрыты! Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? Но руки связаны! Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться). Но он не может - страх, скованность движений! Сочувствовать, радоваться, доверяться? Но душа «молчит», она связана!»

После этого упражнения необходимо расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Разумеется, после снятия всех «оков». Выводы должны сделать сами родители. При необходимости ведущий напоминает о ролике «Оковы», который включен в программу школы осознанных родителей и является составной частью видеолекций.

7.8. Дополнительные ресурсные упражнения

В завершении каждой встречи с родителями, необходимо пополнить их эмоциональный ресурс. Для этого необходимо в обязательном порядке оставлять время на выполнение дополнительного ресурсного упражнения. Особенно это касается групп, которые проходят обучение в ситуации непростой обстановки в стране и в обществе, испытывают повышенную тревожность, имеют сложности в собственных семьях и отношениях с детьми, а также склонны к насильственным методам воспитания.

Упражнение «Колесо жизненного баланса» или «Жизненный пирог».

Цель: Обнаружить возможную необходимость перераспределения жизненных ресурсов.

Оборудование и материалы: модель распределения энергии, листы бумаги формата А4, фломастеры, карандаши.

Описание упражнения: Ведущий рассказывает, что в каждом из нас циркулирует жизненная энергия, которая расходуется нами на различные нужды и потребности. В идеале эта модель выглядит следующим образом (ведущий предлагает вниманию участников идеальную модель распределения энергии в нашем организме): После этих пояснений ведущий предлагает

каждому участнику группы нарисовать свою собственную модель распределения энергии, в зависимости от количества энергии в какой-то из ее сторон. Затем участники обсуждают получившиеся у них результаты.

Ведущий дает следующую информацию: «В идеале 25% своей энергии человек должен тратить на работу, профессиональный рост, построение карьеры, одним словом, на свою самореализацию, другие 25% энергии он должен расходовать на социальные контакты, общение со своими близкими, родственниками, друзьями, знакомыми, еще 25% энергии должно уходить на занятия своим телом, заботу о собственном здоровье (спорт, фитнес, походы, прогулки, баня, сауна, и т.д.) и, наконец, 25% оставшейся энергии человек должен тратить на собственное одиночество, т.е. уметь быть одному, размышлять, рефлексировать, заниматься своим духовным развитием».

Пример модели «Колеса баланса»:



Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Ведущий: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные нам чувства - например, обида, страх, гнев. Носить их в себе невозможно – это

может привести к срывам, истерикам, болезням. Особенно, если мы молчим о них и никак не проявляем себя. С этими чувствами нужно что-то сделать! Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на ...», и тому подобное». После этого рвите свои бумажки на мелкие кусочки, мните и комкайте их как угодно, а потом со всей силы выбрасывайте их в ведро!».

После того, как все участники выполнили упражнение и «избавились» от своих негативных чувств, все в ведре перемешивается и высыпается в мусорный мешок. Ведущий хвалит участников за прекрасную уборку.

Упражнение «Я - молодец!»

Цель: присвоение себе положительных результатов, повышение самооценки.

Упражнение выполняется в общем круге. Каждый участник делится своим положительным опытом, тем, что хорошего он сейчас может сказать про себя «Я - молодец, потому что...!». Рекомендуются несколько кругов – так, чтобы число высказываний «Я – молодец» каждого участника дошло до пяти.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель упражнения: раскрыть имеющиеся психологические ресурсы, способности каждого участника к саморегуляции.

Инструкция ведущего: «У каждого из вас есть лист белой бумаги. Этот лист необходимо условно разделить на четыре части. Можно пользоваться как карандашами и фломастерами, так и красками, по выбору.

После того как лист разделен на четыре части, прошу вас подготовиться и постараться выполнять инструкции:

- В первой верхней левой части листа я попрошу изобразить любыми символами, рисунками, знаками то, что вам очень нравится и приятно для вашего слуха, это может быть несколько изображений. (Выполнение участниками).

- Далее в верхней правой части листа я попрошу изобразить любыми предметами, символами, рисунками, знаками то, что вам приятно и радует ваше зрение, то есть созерцание этого приносит вам неоспоримое удовольствие. Этих изображений также может быть несколько. (Выполнение участниками).

- Теперь работаем в нижней левой части вашего листа. Это должно быть изображение того, что приятно, успокаивает, радует ваше обоняние, то есть приятные для вас ароматы, запахи. Изобразите предметы, которые источают

те или иные запахи, их тоже может быть несколько. (Выполнение участниками).

- Ну и наконец, последний нижний правый сектор вашего листа. Здесь должны появиться изображения всего того, что успокаивает, радует вас своими прикосновениями. В данном случае это могут быть не только неодушевленные, но и одушевленные предметы. (Выполнение участниками).

Посмотрите на свои изображения и убедитесь в мысли о том, что все, что вы изобразили на ваших листах – это и есть ваш ресурс. Это то, что поможет вам в трудную минуту».

Упражнение «Подарки»

Цель: положительное завершение тренинга.

Материалы: конфеты с «секретом» в вазочке.

Ведущий: «Когда говорят о поражениях, то рядом ставят слово «горечь», когда о победах – «сладость». Если считать нашу сегодняшнюю работу в группе маленькой победой, то можно получить за нее награду – конфету. Только конфета не простая – к каждому фантику прикреплены особые помогающие пожелания и позитивные мысли. Предлагаю каждому выбрать свою конфету из вазочки.

Упражнение «Дарить себе подарки»

Ведущий: «Послушайте фразы, которые я буду произносить, и выберите себе в подарок те, которые вам понравятся. Подарите их себе и оставьте с собой навсегда:

- Если хочешь увидеть радугу будь готов(а) попасть под дождь. Великим победам всегда предшествуют поражения.
- Если ты делаешь что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает – не расстраивайся: восход солнца – это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.
- Освободись от груза прошлого и смело двигайся вперед.
- Не сомневайся в себе.
- Мало просто говорить, нужно делать.
- Все в твоих руках, поэтому их нельзя опускать.
- Безвыходных ситуаций не бывает.
- Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Все великие изобретения стали возможны благодаря пробам и ошибкам.

- Ты знаешь, что одинаковых людей не существует, так же, как нет одинаковых снежинок. Ты – удивительный и очень талантливый человек. Даже если этого пока никто не замечает.
- Не надо стесняться выйти вперед и быть круче всех.
- Сдаться может каждый. Это легче всего на свете. А вот в том, чтобы продолжать свой путь и не сдаваться – кроется настоящая сила.
- Планы у тебя хорошие, пора их реализовывать.
- Чтобы получить от жизни то, чего хочешь, нужно определиться с тем, чего именно ты хочешь.
- Включай голову и вперед бороться.
- Если хорошо постараться, то возможно всё.
- Правильно распределяй время и тогда всё успеешь.
- Когда закрывается одна дверь в счастье, открывается другая. Главное – замечать эти новые двери.
- А ты загадай и поверь, что сбудется.
- Первое правило успеха – не сомневайся в себе.
- Тот, кто не сталкивался с трудностями, не познает силу. Тому, кто не знал бедствий, не нужна смелость.
- Не стесняйся своих чувств и желаний.
- Когда не знаешь, что делать – делай шаг вперед!
- Если хотите добиться успеха, задайте себе 4 вопроса: Почему? А почему бы и нет? Почему бы и не я? Почему бы и не прямо сейчас?
- Вера в свои силы – это уже половина успеха!
- Если не можешь на что-то повлиять – извлеки из этого урок.
- Рано или поздно обязательно получится.
- Все победы начинаются с победы над самим собой. С победы над своей ленью, своими страхами и отчаянием.
- Поставь цель и иди к ней!
- Не бойтесь жизни. Поверьте, она достойна того, чтобы ее прожить.
- Искусство быть счастливым заключается в способности находить счастье в простых вещах.

- Мечты сбываются, стоит только поверить.
- Если ты можешь что-то представить — ты можешь этого достичь!
- Если ты не веришь в себя, Окружи себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше.
- Найди то, что будет тебя вдохновлять и радовать и устремляйся в этом направлении.
- Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро.
- Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.
- Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь».

Упражнение «Синквейн»

Цель: Получение обратной связи от участников тренинга в творческой форме.

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу и нам очень важно услышать ваши впечатления и мысли о прошедшей встрече. А так как наш тренинг посвящен профилактике эмоционального выгорания, мы предлагаем поделиться обратной связью с помощью творческого упражнения – синквейн. Синквейн (от фр. *cinquains*, англ. *cinquain*) – это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк. Это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом). Составлять синквейн очень просто и интересно. И к тому же, работа над его созданием развивает образное мышление.

Пример синквейна на тему любви:

*Любовь. Сказочная, фантастическая. Приходит, окрыляет, убегает.
Удержать ее умеют единицы. Мечта»*

После инструкции участникам дается время на создание своего синквейна. После участники по желанию делятся своими произведениями, зачитывая их вслух для группы.

Упражнение «Маленькие радости» .

Материал: бумага А4, ручки.

Ведущий предлагает участникам: «Прямо сейчас напишите список «10 способов порадовать/отвлечь себя прямо сейчас». Выбрать из этого списка 3-и «маленькие радости», которыми родители порадуют себя сразу после занятия.

Ведущий предлагает каждому по кругу обсудить разные варианты «маленьких радостей».

Упражнение «Формула моего родительства»

Ведущий предлагает участникам: «Прямо сейчас создайте «формулу своего родительства». Она может быть математической, физической, химической. Например: «Мое родительство = любовь X забота и уважение».

Педагог предлагает каждому по кругу обсудить разные варианты «родительских формул».

Упражнение «Рисунок моего имени».

Материал: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага, ножницы, клей, журналы.

Ведущий предлагает участникам: «Изобразите в виде символа или картинке свое имя. Подумайте, что обязательно должно быть в вашем рисунке, что вы хотели бы добавить. Расскажите историю, связанную с вашим именем».

Обсуждение может быть по желанию участников.

Упражнение «Триптих. Рисунок меня, какой(ая) я сейчас. Каким(ой) меня видят другие. Каким(ой) я хочу быть».

Упражнение рассчитано на три занятия и выполняется поэтапно.

Материал: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага, ножницы, клей, журналы.

Ведущий предлагает участникам нарисовать сначала первую картину из триптиха про себя. Первая работа «Рисунок меня, какой(ая) я сейчас». После работы все рисунки выкладываются перед участниками и желающие могут рассказать о своей работе.

На следующем занятии участники рисуют на тему «Как меня видят другие».

И затем, на третьем занятии, участникам предлагается нарисовать рисунок на тему: «Каким(ой) я хочу быть». Все три рисунка вывешиваются в аудитории, оформляется галерея.

Участникам предлагается посещать галерею на всех последующих занятиях и что-то менять в своих изображениях. По желанию участники рассказывают о своих работах и делятся своими чувствами.

Упражнение «Птичка»

Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьте тело. Руки сложите ладонь к ладони перед собой, их можно опустить на колени. Закройте глаза. Представьте между ладонями маленького птенчика. Посмотрите на него любящим взором. Скажите ему все, что он хочет услышать. Скажите, какой он красивый, как вы его любите, что вы ему рады, что он находится в безопасности и т.д. Скажите ему все самые добрые и теплые слова. Пожелайте ему всего самого хорошего. Маленькая птичка – это вы. Теперь она наполнена вашей заботой и теплом».

В завершении необходимо спросить у родителей, что они чувствовали, когда разговаривали с маленькой птичкой?

Дополнение: можно попросить родителей изобразить свои чувства на бумаге.

Упражнение «Дарю тебе хорошее настроение».

Материал: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага, ножницы, клей, журналы.

Ведущий предлагает поделиться на пары по желанию и нарисовать или сделать подарок своему напарнику. Тема подарка: «Хорошее настроение».

После работы участники обмениваются подарками и благодарят друг друга.

Упражнение «Рецепт хорошего дня».

Для этого упражнения потребуются рецепты приготовления вкусных блюд. Ведущий просит припомнить рецепты самых вкусных и необычных блюд, которые участницы готовят дома для своей семьи. Тренер может подготовить карточки с рецептами самостоятельно. Рецепты должны быть аппетитными и включать не меньше 7—8 ингредиентов.

Участники разбиваются на подгруппы по 3—4 человека, каждой из подгрупп методом жеребьевки достается один из рецептов. Задача участников — сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составить рецепт хорошего занятия (сохранять в рецептуре вид обработки ингредиентов необязательно: «поджаривать созревшего тренера на медленном огне» или «мелко покрошить свежевывспавшихся участников» — не лучшая затея...).

Рецепт должен быть итогом коллективного творчества и устраивать всех членов подгруппы. Например, «Берем 20 интересных участников, килограмм обязательности, сто граммов опыта, обильно сдабриваем все это любознательностью, добавляем щепотку духа противоречия...» На подготовку

рецепта подгруппам дается 10 минут; после того как все рецепты будут сформулированы, они зачитываются всем участникам.

Ответы родителей не фиксируются на доске/флипчарте. Участники свободно высказываются. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В итоге ведущий предлагает выбрать самый «аппетитный» рецепт.

Упражнение «Хвасталки» про детей»

Ведущий: «В прошлый раз мы говорили о том, как важно говорить о своих достижениях. Многие из вас отмечали, что это придает уверенности в своих силах. А сегодня мы поговорим о ваших детях. Назовите, пожалуйста, какими успехами вашего ребенка вы гордитесь? Через 1-2 минуты расскажите, пожалуйста, о достижениях ваших детей».

Участники по очереди называют достижения своих детей. Группа дает обратную связь.

Тренер задает вопросы: «Легко ли было радоваться вместе с другими? Как вы чувствовали себя, когда говорили о детских достижениях?».

Упражнение «Я сегодня лучше, чем вчера, потому что...».

Ведущий предлагает каждому участнику (по кругу или в произвольном порядке) дополнить фразу: «Я сегодня лучше, чем вчера, потому что...» Например: «Я сегодня лучше, чем вчера, потому что хожу в школу осознанных родителей и повышаю свои родительские компетенции», «Я сегодня лучше, чем вчера, потому что начала вести дневник» и прочее.

Можно задать вопросы : «Как вы чувствовали себя, оценивая свои изменения? Легко ли было это делать?»

Упражнение «Слова поддержки».

Материал: бумага для записи, ручки.

Ведущий: «Каждый из нас нуждается в поддержке, особенно после трудного дня. Поэтому я предлагаю поддержать друг друга, написав на листочках слова поддержки. Я предлагаю разбиться в пары. Сначала вы напишите послание со словами поддержки, а затем у вас будет возможность их сказать вслух или прочитать, получив записку».

Педагог задает вопросы: «Как вы чувствовали себя, когда писали слова поддержки и когда получили поддержку? Поделитесь, пожалуйста, с группой».

7.8. Ссылка на дополнительные упражнения и практики школ осознанных родителей для Лидеров ШОР



VIII. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ЛИДЕРОВ ШКОЛ ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Азарова, Л. А. Психология девиантного поведения: учеб.- метод. комплекс / Л. А. Азарова, В. А. Сятковский. — Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. — 164 с.
2. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства : Учеб. пособие для слушателей системы последиплом. образования. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Медицина, 2000. — 495,[1] с.
3. Алексеева, И. А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь / И. А. Алексеева, И. Г. Новосельский. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2020 — 470 с.
4. Амонашвили, Ш. А. Как любить детей : опыт самоанализа / Шалва Амонашвили. - Москва : Амрита-Русь, 2017. - 173 с.
5. Амонашвили Ш.А. Искусство семейного воспитания : педагогическое эссе / Шалва Амонашвили. — 7-е изд. —Москва : Амрита-Русь, 2016. — 335 с.
6. Аникина, В. О. Изучение привязанности у взрослых. Анализ случая // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития : [монография] / [Р. Ж. Мухамедрахимов и др.] ; под общ. ред. Р. Ж. Мухамедрахимова ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. — Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2008.
7. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль : Секреты причин насилия, мотивов убийств, гнева, враждебности, ненависти, разрушения, предрасположенности личности к насилию : [Пер. с англ.]. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК ; Москва : НЕВА, 2001. — 510 с.
8. Хайнс, Дж. Ваши взрослые дети : Руководство для родителей : [Пер. с англ.] / Джил Хайнс, Элисон Бейверсток — М. : Альпина нон-фикшн, 2016. —308 с.
9. Блонский, П. П. Избранные психологические и педагогические сочинения. — М., 1979. — 343 с. Избранные педагогические и психологические сочинения : В 2 т. / [Сост. и авт. вступ. статьи М. Г. Данильченко, А. А. Никольская] ; Под ред. А. В. Петровского ; АПН СССР. — Москва : Педагогика, 1979 Т. 1. - 1979. - 304 с. Т. 2. - 1979. - 399 с
- 10.Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — Москва [и др.] : ПИТЕР, 2008. —398 с.
- 11.Божович, Л. И. Проблемы формирования личности : избр. психол. тр. / Под ред. Д. И. Фельдштейна 2-е из д. — Издание 2-2, стереотипное. — М. : Издательство «Институт практической психологии» ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. — 352 с.
- 12.Боулби, Джон. Привязанность / Джон Боулби ; Общ. реда. и вступ. ст. Г. В. Бурменской ; Пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г .В. Бурменской.. М. : Гардарики, 2003 — 447 с.

13. Брагинский, В. Почему дети плохо ведут себя в школе? // Здоровье детей. — 2005. — № 23. — С. 38 – 42.
14. Варга, А. Я. Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. — 5-е изд., стер. — М. : Когито-Центр, 2011. — 181 с.
15. Варга, А. Я. Структура и типы родительского отношения : диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01. — М., 1986. — 209 с.
16. Варга, А. Я. Теоретические основы системной семейной психотерапии: учебное пособие / А.Я. Варга, Г.Л. Будинайте // Системная семейная психотерапия: классика и современность. – М.: Класс, 2005. 144 с.
17. Варга, А. Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей / А. Я. Варга, В. В. Столин // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». — 1986. — № 4. — с. 78-92.
18. Григович, И. Н. Синдром жестокого обращения с ребенком : Диагностика. Помощь. Предупреждение. — 2-е изд. — Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012 — 184 с.
19. Василюк, Ф. Е. Переживание и молитва. — 2-е изд. испр. и доп. — М.: Смысл, 2021. — 244 с.
20. Верни, Томас. Тайная жизнь ребенка до рождения / Томас Верни, Джон Келли ; Перевод с английского осуществлён Екатериной Хотлубей, — Москва : издание ЦРК «Аква», 1994. — 117 с.
21. Винникотт, Д. В. Семья и развитие личности. Мать и дитя : рук. по нач. взаимоотношениям / Дональд Вудз Винникотт ; пер. с англ. А. Грузберга. — Екатеринбург : Литур, 2004. – 390,[5] с.
22. Влияние изменения раннего социально-эмоционального опыта на развитие детей в домах ребенка : коллективная монография / Р. Ж. Мухамедрахимов, Н. В. Никифорова, О. И. Пальмова [и др.]. — М. : Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2009. — 296 с.
23. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — СПб. : Союз, 1997 — 91,[2] с.
24. Выготский, Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. – СПб. [и др.] : Питер, 2021 – 221 с.
25. Выготский, Л. С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. – 1136 с.
26. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т. — М.: Педагогика, 1982–1984.
27. Гиппенрейтер, М. В. Бегство к себе : жизнь подростка. — М. : АСТ, 2014. — 192 с.
28. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? : как построить нормальные отношения с ребенком?, как заставить его слушаться?, можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? — М. : АСТ ; Астрель, 2008. — 238, [2] с.
29. Гиппенрейтер, Ю. Б. Чувства и конфликты. — М. : АСТ, 2014. — 160

- с.
30. Дольто, Франсуаза. На стороне подростка / Франсуаза Дольто ; [пер. с фр. А. К. Борисовой]. — Екатеринбург : Рама Паблишинг. 2013. — 423 с.
 31. Изучение отношения россиян к использованию «насильственных» методов воспитания и дисциплинирования детей, физических наказаний. Аналитический отчет по результатам массового опроса населения РФ. — М. : ООО «Сити фест», 2019. — 52 с.
 32. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: Эксмо-Пресс ; Апрель Пресс, 2000. — 448, [1] с.
 33. Захаров, А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1986. — 127, [1] с.
 34. Ильдарханова Ч.И. Генеративное поведение российских мужчин в условиях демографического кризиса : монография. — Казань: Изд-во Академии наук РТ, 2012. — 224 с.
 35. Калина, О. Г. Роль отца в психическом развитии ребенка / О. Г. Калина, А. Б. Холмогорова. — 2-е изд., стер. — Москва : Форум : Инфра-М, 2017. — 110, [1] с.
 36. Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция [Текст] : Исправление недостатков характера у детей и подростков : [Пособие для студ. сред. и высш. учеб. заведений]. — 4-е изд., стер. — М.: АCADEMIA, 2006. — 300, [1] с.
 37. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса : психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — Москва : Акад. проект, 2009. — 943 с.
 38. Коваленко-Маджуга Н.П. Перинатальная психология. — СПб., 2010. — 316 с.
 39. Колк, Бессел ван дер. Тело помнит все : какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2020. — 464 с.
 40. Комаров, К. Э. «Трудные» дети: инструкция по взаимодействию : методическое пособие для сотрудников органов внутренних дел. — М. : Генезис, 2009. — 220 с.
 41. Кон, И. С. Люди и обстоятельства. Детство и юность // 80 лет одиночества. — М.: Время, 2008. — 428, [1] с.,
 42. Кон, И. С. Ребёнок и общество : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по психол. и пед. специальностям. — М.: Academia, 2003. — 336 с.
 43. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии . — СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2002. — 366 с.
 44. Корчак, Януш. Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспитательные моменты / Януш Корчак ; [пер. с пол. Л. Стоцкой]. —

- М. : АСТ, 2019. — 476, [3] с., [8] л. ил., портр., факс.
45. Кочетов, А.И. Работа с трудными детьми : Кн. для учителя / А. И. Кочетов, Н. Н. Верцинская. — М.: Просвещение, 1986. — 160 с.
46. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание : Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Academia 2000. - 231, [1] с.
47. Ланцбург М.Е., Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация. Мат. Росс. Конф. 26-28 мая 1999г., Санкт-Петербург-Иваново. — 2000. с.312-320
48. Ледлофф, Жан. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности — М. : Генезис, 2002. — 206, [1] с.
49. Леонтьева, Анна. Я верю, что тебе больно! Никея, Москва. 2020. — 208 с.
50. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология». — 5-е изд., стер. — Москва : Смысл : Academia, 2010. — 509, [2] с.
51. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
52. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. - Санкт-Петербург: Питер, 2009. - 318 с.
53. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина ; Под ред. Ружской А. Г. — М. : Ин-т практ. психологи»; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. — 384с.
54. Личко, А. Е. Подростковая психиатрия : Руководство для врачей. — 2-е изд., доп. и перераб. - Л. : Медицина, 1985. —416 с.
55. Личко, А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. — М. : Апрель пресс : ЭКСМО-пресс, 1999. — 406 с
56. Лярский, А. Б. «Простите, дорогие папа и мама» : родители, дети и борьба с подростковыми самоубийствами в России конца XIX – начала XX века / А. Б. Лярский. — СПб. : Крига : Победа, 2017. —599 с.
57. Макаренко, А. С. Педагогическая поэма. — М. : АСТ, 2021. — 703 с.
58. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / А. Куусмаа , А. Изюмская, Л. Петрановская [и др.]. — М. : Самокат, 2017 – 227 с.
59. Манапова, Е. И. Психология девиантного поведения : учеб. пособие для вузов. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2004. — 143 с.
60. Малкова, Е. Е. Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] / Е. Е. Малкова, А. А. Наумова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — № 6 (17).
61. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика. Полный курс : учебник для бакалавров. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 817 с.
62. Машкова, Диана. Наши дети. Азбука семьи : [роман]. — М. : Эксмо,

2021. — 442 с.

63. Машкова, Диана. Я – Сания : История сироты. / Диана Машкрва, Сания Испергенова — М. : Эксмо, 2019. — 333 с.
64. Машкова, Диана. Меня зовут Гоша : История сироты / Диана Машкова, Георгий Гынжу. – М. : Эксмо , 2019. – 346, [2] с.
65. Мелия, Марина. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни. — М. : Эксмо, 2020. – 286, [1] с.
66. Мелия, Марина. Отстаньте от ребенка! : простые правила мудрых родителей. — 2-е изд., доп. – М. : Эксмо, 2022. – 270, [1] с.
67. Москаленко, Валентина. Зависимость: семейная болезнь. Издательство: Институт консультирования и системных решений. 2018. – 352 с.
68. Мудрик, А. В. Социальная педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений. — 7-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 223, [1] с.
69. Мухамедрахимов, Р. Ж. Мать и младенец : психологическое взаимодействие. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 285, [1] с.
70. Мухина, В.С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям. — 9-е изд., стер. — М. : Академия, 2004. – 452 с.
71. Наказава, Донна Джексон. Осколки детских травм : почему мы болеем и как это остановить / Донна Джексон Наказава ; [пер. с англ. Т. И. Порошиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с.
72. Нилл, Александр. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл / А. Нилл, пер. с англ. Ю. И. Турчаниновой и Э. Н. Гусинского. — М. : АСТ, 2020. – 420, [1] с.
73. Ньюфелд, Гордон. Не упускайте своих детей : почему родители должны быть важнее, чем ровесники / Гордон Ньюфельд, Габор Матэ ; [перевод Петровой Е. и др.]. — 3-е изд., доп. — М. : Ресурс, 2018. — 443 с.;
74. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов. — М.: Высшее образование ; МГППУ, 2006. – 460 с.
75. Оклендер, Вайолет. Окна в мир ребенка : Рук. по дет. психотерапии / Вайолет Оклендер; Пер. с англ. под ред. Ф. Б. Березина и др. - М. : Независимая фирма "Класс", 1997. - 334,[2] с.
76. Падун, М. А. Психологическая трамва и базисные когнитивные схемы личности / М. А. Падун, Н. В. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — №1.
77. Пережогин, Л. О. Диагностика степени риска формирования наркозависимости у несовершеннолетних. Первичная профилактика наркозависимости. — М. : РИОГНЦССП им. В. П. Сербского, 2007. — 93 с.
78. Перри, Брюс. Мальчик, которого растили как собаку / Брюс Перри, Майя Салавиц ; [перевод с английского К. А. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2021. — 448, [2] с.

79. Перри, Филиппа. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Филиппа Перри ; перевод с английского О. В. Григорьевой. — Москва : Эксмо, 2022. — 304, [1] с.
80. Петрановская, Людмила. Если с ребенком трудно : что делать, если больше нет сил терпеть? — Москва : АСТ, 2016. — 142, [1] с.
81. Петрановская, Людмила. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. — Москва : АСТ, 2016. — 287 с.
82. Плешкова Н.Л., Мухамедрахимов Р.Ж. Отношения привязанности у детей в семьях и домах ребенка. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития. / под.ред Р.Ж. Мухамедрахимова, изд-во СПбГУ, 2008. С.220-230.
83. Плешкова Н. Л. Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей // Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р. Ж. Мухамедрахимова. СПб., 2008. С. 220–239.
84. Плешкова Н.Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. — 2018. — Т. 8. Вып. 4. — С. 396–408.
85. Плешкова, Н. Л. Особенности привязанности у детей раннего возраст : дисс. канд. психол. наук : 19.00.13 / Плешкова Наталья Леонидовна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. ун-т]. — Санкт-Петербург, 2010. — 157 с.
86. Практика телефонного консультирования : хрестоматия / Ред.-сост. А. Н. Моховиков. — 2 е изд., доп. — М.: Смысл, 2005. — 463 с.
87. Психология подростка / И. В. Дубровина, Ж. К. Дандарова, А. А. Реан. — М. : АСТ, 2008. — 512 с.
88. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся на фак. педагогики, психологии и соц. работы / [Е.И. Артамонова и др.]; Под ред. Е. Г. Силяевой. — Москва : Academia, 2002. — 190, [2] с.
89. Решетников, М. М. Психическая травма. — СПб. : ВЕИП, 2006. — 322 с.
90. Руководство по предупреждению насилия над детьми / Под ред. Н. К. Асановой. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 504 с.
91. Санаев, П. В. Похороните меня за плинтусом : повесть / Павел Санаев — Москва : АСТ, 2013. — 285, [2] с..
92. Сапольски, Роберт. Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски ; Пер. с англ. [Ю. Аболина, Е. Наймарк]. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019. — 765 с.
93. Сатир, Вирджиния. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту : [Пер. с англ.]. — М. : Апрель-Пресс, Изд-во Эксмо, 2000 — 320 с.
94. Сатир, Вирджиния. Как строить себя и свою семью : [Пер. с англ.] —

- М., : Педагогика-Пресс, 1992. — 190, [2] с:
95. Стейнберг, Лоуренс. Переходный возраст : не упустите момент / Лоуренс Стейнберг ; пер. с англ. Юлии Контантиновой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 298, [1] с.
 96. Сухомлинский, В. А. Родительская педагогика. — СПб.: Питер, 2017. — 208 с.
 97. Сытько, Т. И. Структура и типы родительско-детских отношений в процессе семейной сепарации : диссертация ... канд. псих. наук. : 19.00.05 / Сытько Тамара Ивановна; [Место защиты: Гос. ун-т упр.]. — М., 2014. — 213 с.
 98. Тарабрина, Н. В. Основные итоги и направления исследований посттравматического стресса // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24. № 4. — С. 5–18.
 99. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб : Питер, 2001. — 272 с.
 100. Фабер, Адель, Мазлиш, Элейн. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [перевод с английского Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с.
 101. Фабер Адель, Мазлиш Элейн. Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [перевод с английского А.С. Завельской]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с.
 102. Форвард, Сюзан. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви : [как женщине вылечить рану, нанесенную матерью, и прожить полноценную жизнь] / Сюзан Форвард, Донна Фрейзер Глинн ; [перевела с английского В. Короткова]. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2020. — 317, [2] с.
 103. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие : диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. — Санкт-Петербург : Речь, 2007. — 479 с.
 104. Фурманов И.А. Детская агрессивность. Мн.: Пресс 2011. 274 с.
 105. Холлис, Джеймс. Перевал в середине пути : как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни : [пер. с англ.] / Д. Холлис. — 2-е изд., стер. — М. : Когито-Центр, 2009. — 206 с.
 106. Хоментausкас, Гинтарас. Семья глазами ребенка : Дети и психологические проблемы в семье. — М. : Рама Паблишинг, 2010. — 240 с.
 107. Чепмен, Гэри. Пять языков любви / Пер. с англ. С. Н. Михайлов. — М. : Капитал, 2002. — 167 с.
 108. Черепанова, Е. М. Психологический стресс : Помогите себе и ребенку — 2-е изд. — М. : Изд. центр «Академия», 1997. — 95 с.

109. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений : Курс лекций / Л. Б. Шнейдер. — М. : Апрель-пресс : ЭКСМО-пресс, 2000. — 498, [3] с.
110. Шунчева, О. В. Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте // Инновационная наука. — 2016. — № 2-4 (14). — С. 198 - 202.
111. Шутценбергер, А. А. Синдром предков : трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / Анн Анселин Шутценбергер. — [3-е изд.]. — Москва : Психотерапия, 2007 — 252, [1] с.
112. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва [и др.] : Питер, 2008. — 668 с.
113. Эйдемиллер Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия : Учеб. пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. — СПб. : Речь, 2003. — 332, [1] с.
114. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
115. Эльячефф, Каролин Затаенная боль. Дневник психоаналитика / Каролин Эльячефф ; перевод с французского Наталья Попова, Игорь Попов. — Москва : Ин-т Общегуманитарных Исслед., 2018. — 205 с.
116. Эриксон, Э. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон ; Пер. [с англ.] и науч. ред.: А. А. Алексеев. — 2. изд., перераб. и доп. — СПб. : Лет. сад, 2000. — 415 с.
117. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А. Д. и др.]. — 2-е изд. — Москва : Флинта [и др.], 2006. — 341, [1] с.

Приложение 1.

КЕЙСЫ. ИСТОРИИ РОДИТЕЛЕЙ, УЧАСТНИКОВ ШОР

КЕЙС 1

История Л., 37 лет

Л. родилась в посёлке. В семье было трое детей. В подростковом возрасте взяла на себя роль старшей в семье: отец пил, в семье были побои, мать и сестры попадали под кулак до тех пор, пока Л. не взяла их всех под защиту и не научилась утихомиривать отца. Считала себя его «устрашителем». Впоследствии мама переложила на нее всю ответственность за семью. Со слов Л. это и по сей день так. В юности Л. быстро ушла из родительской семьи, вышла замуж (брак затем распался), уехала жить в город.

Сейчас Л. снова замужем, у нее есть сын, ему 10 лет. Испытывает значительные трудности в отношениях с сыном. Признаёт, что характером он в нее. Л. видит в сыне своего отца, отчего не справляется со страхом и переживаниями: вдруг станет таким же алкоголиком и деспотом? У нее не получается быть с сыном добросердечной, хотя ребенка любит и заботится о нем. Но очень боится «упустить». Запуталась, не знает, как надо, как правильно. По характеру Л. глубокий интроверт. Страдает от этого. Когда учителя жалуются на сына, старается его защитить, проявляет гневливость в отношении школы. А потом - на сына. Замкнутый круг. Не может спокойно отнестись к недоученному уроку, к незавершенному делу.

Муж принимает сына таким, какой он есть. У него нет завышенных ожиданий. Но он и сам уже не выдерживает постоянных требований жены, просит прекратить это хотя бы перед сном, чтобы все легли спать в спокойном состоянии.

Комментарий Лидера ШОР, психолога Ольги Люлюковой:

«Л. во время обучения (программа ШОР длилась 7 месяцев, встречи проходили еженедельно) делала всё обстоятельно и по максимуму. Выполняла домашние задания письменно, часто просила у сына обратной связи и даже некоторые задания они выполняли вместе, чем Л. щедро делилась с группой. Также важной для Л. оказалась возможность задавать вопросы своей маме, чтобы лучше осмыслить события своего детства и происходившие тогда конфликты. Открытием для Л. были факты, которые притупились или забылись со временем, вынеся в воспоминания только определенную часть, где она выглядела спасителем семьи.

Улучшения в отношениях с сыном происходили постепенно. «Я будто оттаиваю, будто снова получаю право любить сына, как любила его маленьким, умиляясь чуду рождения», – говорила на занятиях Л. Она попросила у сына прощения за насильственное отношение, услышав на занятии, что это нужно и важно делать каждый раз, когда не удастся сдержаться или, когда понимаешь, что была не права в отношении своего ребенка. У Л. появилось больше понимания, принятия и тепла. Еще одно важное наблюдение Л: «Я вроде бы просто хожу на занятия, изучаю, делаю домашние задания, а сын меняется, сам теперь делает домашние дела, без напоминаний, становится более ответственным. У нас меньше противостояния, что удивительно. Как это так работает?»

Для Л. было несколько инсайтов. На первых же темах о семейном устройстве и сценариях рода открылось понимание, что быть «мамой своей маме» и «устрашителем» для отца – это нарушение, отказ от собственной жизни, выгода быть важной, уводящая ее в сторону от актуальных задач. При разборе генограммы на занятии, Л. осознала нездоровые, созависимые сценарии, с которыми пришла в свою пару. Моя фраза на занятии: «спросите

у своих живых еще родителей/бабушек факты по истории рода», – запустила у Л. желание вступить в диалог с мамой. Как позже сказала Л: «У меня одни воспоминания, они уже приукрашены и где-то дофантазированы. А у мамы совсем другие! Было очень интересно задавать ей вопросы, узнавать новые подробности. Оказывается, детский возраст – не всегда правдивая призма». У Л. появилось желание снова стать дочкой, перестать ответственно управлять маминной жизнью и жизнью сестёр. Смогла развернуться целиком к своей семье и насущным задачам. Ее отпустить страх, что сын повторит судьбу пьяницы и дебошира деда. Пришло осознание, что судьба ребенка во многом определяется его сегодняшними отношениями с родителями, принятием мамой и папой его индивидуальности.

Л. выразила желание участвовать в дополнительной группе по управлению гневом в онлайн формате с психологом «Азбуки семьи». Положительную роль сыграло то, что от нашей группы было несколько человек, которые уже хорошо познакомились. Идти вместе в онлайн к другому психологу им уже было не страшно, а интересно. Л делилась, что с интересом вчитывалась в дополнительные материалы, рекомендованные книги.

Отмечу, что для Л. это был первый опыт длительной психологической работы. Раньше она только пару раз получала консультации по проблемам сына, но не видела причин в себе и не обращалась за помощью к специалистам. Школа осознанных родителей дала Л. новый взгляд и новое понимание себя».

КЕЙС 2

История М., 35 лет

Опыт жестокого обращения был получен в детстве, в семье родителей от пьющего отца. Мама с ним впоследствии развелась, много работала, растила троих детей одна. Дети обслуживали себя сами как могли, постепенно всему научились. Но в семье было много ругани, грубой речи, нецензурной брани. М. осознавала, что это ужасно, но не могла сдерживаться. В семье было мало любви, поддержки, сопереживания. М. имеет высшее лингвистическое (английский и немецкий языки) образование, работала в Германии после университета, очень хотела изменить свою жизнь. Но через некоторое время вернулась домой. Пошла работать учителем иностранного языка в школу. После поняла, что не хочет и не может работать с детьми. Не ее сфера. Вышла замуж. Неудачно. Муж позволял себе физическое насилие: толкал ее и беременную, и с ребенком на руках. Дошло до того, что она стала его бояться и опасаться за жизнь 6-месячного младенца. Развелась. В дальнейшем опираться снова пришлось только на себя. Мама М. теряла здоровье (начала развиваться деменция) и ухаживать за ней решили они с сестрой. Живут в

одном подъезде на разных этажах, по очереди осуществляют уход за мамой. На этой почве стали часто возникать споры и ссоры.

Когда сын был в детском саду, воспитатели говорили, что с мальчиком не всё хорошо и надо бы проверить его у психиатра. Но М. отказывалась в это верить. Думала, что просто у него такая особенность: медлительный, ленивый.

Как только сын пошёл в школу, сразу же проявились поведенческие нарушения и отставание от нормы. И уже в 1 классе ребенка через ПМПК вывели на домашнее обучение, присвоив статус ОВЗ. У сына нарушения поведенческие, агрессивные всплески, плохая управляемость, нарушена саморегуляция. Вплоть до того, что он не может ехать в маршрутке, начинает пинать людей, кричать.

Комментарий Лидера ШОР, психолога Ольги Люлюковой:

«Присоединиться к группе ШОР М. порекомендовала клинический психолог. Самым сложным для М. оказалось признать отставание в развитии сына. Она долго отрицала это, оставалась в сопротивлении. Продолжала жить с мыслью, что ее сын - обычный ребенок, просто ленивый и требовала от него многого. В результате срывалась в гнев на крик и мат, била, грубо обращалась с сыном (8 лет), желая его простимулировать. Психиатр подтвердил нарушения развития, но у М. не было принятия диагноза, она злилась на всех: на сына, на школу, на родных, которые ее поучают и ругают вместо того, чтобы помочь. Тяжело давались материнство и жизнь в целом.

Первым изменением стало признание и принятие диагноза сына. Вторым – смена графика работы. «Всех денег всё равно не заработаю, а так я какое-то время буду дома, меньше буду уставать и смогу быть рядом с сыном, чтобы он не оставался всё время с нездоровой бабушкой наедине». Получив подтверждение от нескольких специалистов (минимум от пяти и от меня в том числе), что сына нужно обязательно наблюдать у врача, водить на занятия к нейропсихологу, М. начала это делать, хотя поначалу обесценивала и труд, и действие медицинских препаратов. Всякий раз в отчаянные моменты, за неимением поддержки от родных и мамы, М. обращалась за подтверждением и поддержкой: «Нужно к врачу? Нужно в стационар, если говорит врач?»

В школе осознанных родителей у М. постепенно появилась надежда, что она сможет перестать применять насилие. И это ей со временем удалось. На протяжении многих уроков в страшном смущении она раскрывала свои страхи и переживания. Постепенно пришло понимание, что ее мальчик ведет себя опасно для других детей (в дет.саду вёл, и в школе) и причина этого – только в болезни. Болезнь нужно признать и приспособиться жить с этим, чтобы самой сохранить свое психологическое здоровье. Научить сына в меру его способности адаптироваться к социуму.

М. делилась с группой, как они вместе с сыном пишут правила их дома. Как удаётся их соблюдать. По рекомендации психолога М. смогла выстроить отношения с педагогом и завучем, был составлен индивидуальный образовательный маршрут для обучения, получены от школы услуги логопеда и психолога, кроме обучения по предметам 2 класса. С постепенным принятием того, что ее ребенок будет отличаться от других стало приходить и принятие себя, своей жизни, которую надо будет переустроить в связи со всеми обстоятельствами, уделять сыну время и внимание для развития. М. получала дополнительно индивидуальную терапию и работала в группе по управлению гневом. В итоге занятий эмоции М. стали стабильнее, появилась вера в то, что болезнь не перечеркивает жизнь. Возможность делиться с группой, проживать эмоции помогали М. в ее изменениях.

Освещая тему насилия и формы его проявления, я просила участников группы делиться личными историями из детства. Как сегодня мы, взрослые, смотрим оттуда детскими глазами на боль от ремня, на удары по лицу от родителей, на оскорбления, на уроки в истерике до полуночи. Историй в группе оказалось более, чем достаточно. Они были яркими, со слезами и болью. С обидами и горечью. Как это повлияло на М.? Она съезжилась и не могла говорить, потому что пережила сама насилие в детстве, а теперь била и обзывала матом сына, который был не здоров. К М. пришло понимание, что тем самым она усугубляет его состояние. Тогда она приняла решение остановиться, перестать орать и лупить. М. усердно пошла в личную терапию к коллегам в онлайн, в дополнительную группу по управлению гневом. Эта работа помогла ей начать разбираться в причинах и следствиях, осознать свою эмоциональную нестабильность, как следствие детских травм.

М. помогало принятие группы. Участники группы были честны с М., открыты и деликатны, без вторжения и лишних расспросов. Здесь тоже именно с группой мы отработывали соблюдение границ, тренировали правило «СТОП!», замечали размывание или «умничания советчиков», останавливали «знаек». Группа быстро уловила плюсы формата «равный-равному» и бдила за неукоснительным соблюдением правил и уважением друг к другу. Поняв, что ее никто не будет судить-казнить за побои сына, М. смогла поделиться своей непростой историей, освобождая себя от боли и стыда. В результате прохождения ШОР, помимо других достижений, многократно снизилось количество эпизодов насильственного воспитания».

КЕЙС 3

История К., 25 лет, рассказанная ею самой:

«Моя мама – чудесная женщина. Она сильная, волевая и крепкая. И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет. И поэтому я выросла такой же пробивной. Сложно сбить меня с намеченного пути, я быстро добиваюсь

успехов. Но у любой медали есть обратная сторона. Моя мама – абсолютно не умеет жалеть. Она не ласковая, не нежная. Я редко слышала в свой адрес «я тебя люблю», «я горжусь тобой». Чаще всего мама выбирала политику: «Вот, а я не такая!» Когда в подростковом возрасте у меня появились проблемы с мальчиком, она сказала: «А вот я никогда не позволяла так о себя вытирать ноги!» Когда у меня были проблемы с одноклассниками, она сказала: «А вот я бы никогда не дала так с собой обращаться!» И тд... Когда моя первая любовь прекратилась так же быстро, как и началась, я сильно плакала. Мне было 16 лет. Моя мама запретила мне плакать дома. Я уходила плакать в местный парк и боялась, что мимо пройдут мамы знакомые и расскажут, что видели меня в слезах.

Конечно же, мне всегда хотелось, чтобы меня любили любой. Любое проявление якобы слабости моя мама воспринимала скверно: за слезы ругала, в боль не верила. Болеть нельзя было, жаловаться – тоже. «Нытиков никто не любит, и замуж тебя не возьмут!» - говорила мне мама.

Все это в прошлом, сейчас у нас с мамой хорошие отношения, я посещала психолога, и пусть мне тяжело дался кризис сепарации, мы много разговаривали, я выставила личные границы. Она как-то призналась мне, что ей стыдно, что в подростковом возрасте она меня «недоутешала».

Я считала все это закрытым гештальтом до тех пор, пока не родила дочь. Мы с мужем прожили в браке много лет, тщательно готовились к беременности, посещали курсы родителей, читали книги по воспитанию. В нашей семье главное правило – любить и принимать любим, и эту же истину мы собирались нести и в родительстве. Но вот ребенок мало-мальски начал соображать, и... ныть. Это нормально для малыша, но я абсолютно не умею абстрагироваться. Я начала кричать на ребенка. Пару раз даже шлепнула только начавшую ходить малышку по попе за нытье и слезы. В один момент я поймала себя на фразе: «Прекрати ныть, в нашей семье не ноют!» И ужаснулась. Неужели я все равно стала как моя мама?»

Комментарий Лидера ШОР, психолога Елены Соловьевой:

«К. - молодая мама, замужем, на начало курса ее дочери еще не было еще и годика. Пришла с ШОР с хронической усталостью, постоянным чувством вины, страхом, что она делает что-то в воспитании ребенка не так и может навредить девочке. С неумением эмоционально сдерживаться, когда ребенок плачет или капризничает. В процессе посещения ШОР получилось понять и осознать, а частично проработать детские травмы и отношения с матерью. Понятие «достаточно хорошая мать» успокоило К., ушла тревога.

К приняла решение, согласно рекомендации, отслеживать свои эмоции (купила в магазине «Дневник эмоций», с помощью которого легко их отслеживать). Поняла, что многие эмоции у нее были под запретом, а сейчас

она их же запрещает проявлять своей дочери. Научилась принимать себя любой и не чувствовать за это стыд. Отказалась от проявления жестокого обращения по отношению к ребенку (крики, шлепки). Перераспределили с мужем обязанности по дому, научилась заботиться о себе. Очень помогла сама форма групповой работы ШОР - поддерживающее общение, обмен опытом о воспитании детей, истории других мам – а также чтение предложенной литературы. Помогли наши беседы и разговоры. Узнавание чужого опыта приоткрыло для нее многообразие жизненных вариантов. В группе были родители разных возрастов, с разным возрастом и количеством детей, которые могли рассказать о себе и поддержать.

К. смогла посмотреть на свою маму под другим углом и простить ее. Возвращение к упражнению Урока 1.1. «Дерево семьи» и получение новых знаний помогли проанализировать свое поведение и избавиться от методов воспитания, доставшихся по наследству. Сама К. говорит: «Осознание того, что меня недолюбливали и недолюбили помогло лучше понять своего ребёнка и начать жить с ним, а точнее с ее нытьем в этом мире. Теперь ругани в нашем доме меньше, да и ребенок сразу стал спокойнее, ведь мама – утешает, а не злится».

КЕЙС 4

История Ю., 35 лет, рассказанная ею самой:

«Росла я в любви и неге. Были некоторые неидеальности в моем детстве, но в основном всё, как у всех... Любили меня сильно, постоянно целовали, обнимали, сюсюкали. Как-то и не задумывался никто, что следует разрешение сначала спросить. Мы же все свои, родные, зачем интересоваться? Предполагалось, что я совсем не против. Да я и против «обнимашек» никогда не была, меня в семье называли «неженкой» за то, что ластиться любила. И до сих пор я очень контактный человек, люблю прикосновения, ласку и нежность.

Но в детстве у меня не был выработан навык защищать личные границы - говорить «нет». Родители никакого «нет» просто не допускали. И вот однажды, в возрасте 4,5 лет это чуть не стоило мне детства. Всё происходило в деревне, более 30-ти лет назад. Все дети гурьбой бегали со двора на двор, пока взрослые занимались делами по хозяйству. И вот знакомые мальчишки «продали» меня за награду - взрослый мальчик усадил меня к себе на колени и начал целовать. Это было на улице. Другие, такие же малыши, смотрели и ждали вознаграждения, которое им за меня обещали. Я ничего не понимала, совсем ничего. Но было очень неприятно и слюняво. Прошло буквально несколько секунд, как прибежала моя мама, прогнала наглеца и влепила мне пощёчину. Это была её первая шоковая реакция. Она совсем не ожидала, что я и не подумаю отказаться, не постараюсь защитить себя».

Комментарий Лидера ШОР, психолога Елены Соловьевой:

«Ю. пришла в школу с запросом на снижение частоты конфликтов с мужем. Ее не ресурсное состояние, отсутствие границ в семье, сложности проживания эмоций сказывались на отношениях с супругом и детьми.

За время посещения ШОР осознала важность гармоничных отношений с супругом и их влияние на развитие детей, важность заботы о себе. Проработала свою детскую травму и отказалась от применения принуждения по отношению к детям. А именно осознала, что ребенок тоже имеет границы и нужно спрашивать его согласия на контакт. Выяснения отношений с мужем при ребенке прекратились. Улучшились отношения с мужем и с родителями. Научилась пополнять свой ресурс с помощью простых повседневных радостей. Помогли совместное обсуждение различных ситуаций, чтение учебника, общение с участниками группы, знания об этапах развития детей, выполнение домашних заданий, упражнения на занятиях, а также дополнительная ресурсная группа. Особое влияние оказала на Ю. тема выстраивания личных границ (мы делали упражнение на исследование своих границ). Она позволила проанализировать свои границы в детстве и сейчас, а также то, что другие члены семьи, в том числе и дети, тоже имеют полное право на свои границы. Сама Ю. говорила: «Только в школе осознанных родителей, спустя 30 лет, проходя тему границ, я осознала причины моей детской безотказности. Дело в том, что в моей семье границы моего тела не соблюдались. У меня никогда не было выбора: обниматься или нет, целоваться или нет».

Также рассмотрение тем возрастных этапов развития детей позволили Ю. задуматься о многих вопросах воспитания, о которых она мало задумывалась ранее».

КЕЙС 5

История И., рассказанная ею самой:

«Моя мама не была готова к материнству, как выяснилось со временем. Да и кто к нему готов? Это мне сейчас повезло, что я нашла ШОР и что такой проект вообще появился.

Дело даже не в том, что была не готова, а скорее в том, что не ожидала, не хотела, не желала. Время было трудное, маме приходилось и учиться, и работать одновременно. Папа, казалось, чаще бывал дома. Однако ни заботой, ни вниманием он не отличался. Теперь очевидно, что сам он был глубоко и рано травмирован собственными родителями. Удивительно, но он никогда не был пьян, не употреблял алкоголь совсем.

Внешне благополучная молодая семья, в действительности едва справлялась с родительскими обязанностями. В моем раннем детстве помню себя голодной, холодной и брошенной. Мне казалось, что моя жизнь причиняет много бед и неприятностей людям, которых я люблю всем моим огромнейшим детским сердцем. Мне так хотелось, чтобы мои мамочка и папочка были счастливы, чтобы они улыбались. Мне хотелось, чтобы мама смотрела на меня, чтобы гладила меня, чтобы обнимала и держала на руках. Вместо этого в памяти остались дни и ночи одиночества, кошачий корм и тараканы.

А ещё воспоминания о том, как бывает приятно трогать собственное тело день на второй-третий после того, как тебя отлупили чём-нибудь тяжелым. Надавливаешь чутка на гематому и ощущаешь такое мелкое покалывание и легкий зуд, как бы и больно и приятно. В такие моменты я была «живая» по-настоящему.

Когда выросла, зарекалась: «НИКОГДА НЕ БУДУ КАК МОЯ МАТЬ». И обнаружила себя орущей слово в слово уже на моего ребёнка. Как это работает?!»

Комментарий Лидера ШОР, психолога Елены Соловьевой:

«Участнице удалось проработать некоторые детские травмы (дополнительно ходила на индивидуальные консультации к психологу и в ресурсную группу по профилактике жестокого обращения), понять причины своего крика на ребенка, отказаться от насильственных методов воспитания. С ребенком теперь уже получается договариваться, составили правила семьи.

В начале обучения в ШОР остро проживала непростые и тяжелые чувства, воспоминания из своего детства. Принятие и поддержка группы позволили уменьшить накал злости и обиды в адрес своих родителей, которые бушевали внутри. Возможность выговориться и получить поддержку группы оказали огромное влияние, особенно были ценными слова поддержки участников более старшего возраста. И. смогла оценить свое поведение по отношению к своему сыну, принять решение воспитывать его без применения жестокого обращения. Научилась отслеживать свои чувства, эмоции и реакции. Успокаиваться, приходить в себя, анализировать причину раздражения и только потом принимать решение, как действовать.

Сама И. делилась по завершении обучения: «В группе ШОР ситуация прояснилась. Теперь я знаю наверняка - любовь родителей нельзя заменить. НИКОГДА. НИЧЕМ. НИКАК. А ещё я знаю, что родитель может быть настолько травмирован, что он словно бы теряет способность любить свое дитя. Но ребёнок ВСЕГДА любит своего родителя. Это означает, что каждый из нас обязан знать о своих травмах, чтобы сохранить в себе ту любовь, что

есть в нас от начала. Мне жаль, что моё детство навсегда останется омраченным насилием и жестоким обращением. Однако у меня самой есть выбор. И я выбираю любовь».

КЕЙС 6

История Л., рассказанная ею самой:

«Мои родители развелись, когда мне было 9 лет, а моей сестре 3 года. Папа ушел из семьи. Мне было очень жалко маму и, конечно же, я встала на ее сторону. Мама хорошая, а папа плохой. А мама и ее родственники поддерживали эту историю.

Я взяла опеку над своей мамой, взяла ответственность за все, в том числе за мамино состояние. Если у мамы было плохое настроение, то я чувствовала себя виноватой. Я отвечала за все, что происходит с моей младшей сестрой, следила за ней дома, а потом в школе. Все ее неудачи означали, что это я что-то сделала не так, недосмотрела. А мама тем временем все больше становилась ребенком.

Я до сих пор решаю все за маму, хотя уже живу отдельно и у меня есть своя семья и дети. Детей, кстати, тоже во всем контролирую, я всегда знаю, как лучше и даже куда они должны поступить после школы. Но сын сопротивляется из всех сил, которые у него есть».

Комментарий Лидера ШОР, психолога Елены Соловьевой:

«Участнице удалось посмотреть на роль родителя с разных сторон, во многом благодаря общению с другими сокурсниками. Изучение материала о детско-родительских отношениях, возрастной психологии позволили оценить свое поведение и поведение своих родителей, взять лучшее и отказаться от негативных методов. Разговоры о власти и заботе в воспитании детей помогли увидеть, где забота о ребенка становится насилием.

Открытием для Л. было то, что чрезмерная забота может причинить вред. Исследование своих границ и границ членов семьи повлекли за собой необходимость учиться выстраивать эффективные коммуникации. Сама Л. говорит: «В ШОР мне удалось проанализировать ситуацию и понять, что у нас с мамой сформировалась неправильная привязанность. Я не могла отвечать за состояние мамы, будучи ребенком. Теперь потихоньку передаю ответственность за мамину жизнь маме. Мама, конечно, обижается и даже плачет как ребенок, потому что не может решить, какие обои выбрать в магазине. Я не чувствую вины, что делаю что-то не так. Просто сочувствую маме и говорю, что это она живет в этой квартире и сама должна принять решение».

Для Л., как и для многих других участников, особенно полезной оказалась групповая работа, а именно беседы и обсуждения, возможность высказаться и быть услышанным, получить поддержку, а не осуждение в ответ. Само по себе узнавание другого опыта - как положительного, так и отрицательного - позволяет расшить многообразие вариантов событий, которые происходят с людьми. Просмотр коротких видеороликов и рекомендованных в программе фильмов вызывали чувства и эмоции, которыми Л. и другие участники делились во время встречи. Это помогло лучше понять других людей, посмотреть на их поступки по-другому (поступки родителей, других близких) и найти ресурсы для принятия опыта, понять причины своих действий (или бездействия), не допускать ошибок в воспитании своих детей. Упражнения, проигрывание различных ситуаций, инсценировка разговоров, работа с метафорами позволили узнать новое о себе и обогатиться новым опытом. Например, упражнения, направленные на поиск ресурсов, позволяют увидеть, что раздражаться могут практически все и на это есть разные причины, но есть и многообразие способов восстановиться, быть в ресурсе. Даже сам факт восстановления для некоторых родителей стал открытием: оказывается, можно побыть одной, сделать что-то только для себя. (Одно из упражнений - сначала задается вопрос: «Что меня раздражает и выводит из себя?» И следующий вопрос: «Что мне помогает восстановиться и прийти в себя?» Ответы можно записывать, рисовать, изображать мимикой или жестами).

Изучение нового материала, получение новых знаний о семье, о детях, об отношениях дали Л. возможность понимать происходящее в своей жизни и в воспитании своих детей и меняться к лучшему, быть осознаннее в отношениях с детьми. В завершении ШОР Л. говорила: «Постепенно посещая занятия и читая книгу-тренажер, выполняя домашние задания, мне стало понятно, почему не складываются мои отношения со страшим ребенком, который заканчивает в этом году 4 класс. Теперь я осознала его право на выбор, на личное пространство, а мои упреки, нотации и даже угрозы, что с такой учебой быть ему только дворником, не приведут ни к чему хорошему. Благодаря участию в ШОР удалось проработать некоторые детские травмы и отношения с мамой, понять, откуда трудное поведение у сына. Помогли наши встречи, общение с другими участниками и их поддержка».

КЕЙС 7

История О., 36 лет.

В ШОР О. записалась вместе с супругом. Запрос – создание условий для гармоничного развития дочери.

Саму О. много унижали в детстве, не заботились о ней, били (как следствие, дефект глаза). Мать оставила ее после развода отцу алкоголику, забрала спустя некоторое время лишь потому, что нужно было нянчить маленькую дочь от нового мужа. О. всегда твердили, что могут выгнать из дома, она этого очень боялась, так как ее родного брата мать отдала на воспитание отцу (брат теперь в тюрьме пожизненно и О. считает, что это последствия отцовского воспитания). До сих пор ищет принятия со стороны матери, навязывает ей общение, обижается, что та не испытывает теплых чувств к дочери, в то время как внучкой от сестры О. гордится. Детские травмы в какой-то момент полностью подчинили себе ее жизнь; говорила только о них, думала только о них. У О. совсем не было любви к себе, была тревожна, настороженна.

Собственные нереализованные детские желания проецировала на дочь, преувеличивала существующие трудности в воспитании дочери. О. сфокусировала все свое внимание на дочери. Не понимала, что делает ей медвежью услугу. Гиперопеку отрицала, считала, что воспитывает ребенка прогрессивно «с личностным подходом». Ребенок абсолютно не знал запретов и границ, родители были заложниками дочери, жили лишь ее жизнью.

Комментарий Лидера ШОР, психолога Ирины Якуповой:

«В ШОР О. пришла вместе с супругом. За время занятий она поняла, что должна дать дочери возможность прожить свою историю. Оба супруга поняли, что их брак нужен не только ребенку, но и им самим. Стали больше уделять времени друг другу, смогли установить границы с дочерью, стало легче. Хотя поначалу были все признаки дисфункциональной семьи: они с мужем не выносили проблемы за порог, категорично решали вопросы, возникающие в социуме (жалобами в прокуратуру и т.п.), находились в состоянии обороны. Отношения с супругом были «взаимовыгодными», считали себя лишь родителями. О. позволяла себе унижать мужа

С помощью встреч в ШОР, дополнительных занятий в ресурсной группе и индивидуальных консультаций с психологом О. удалось поверить, что мир не враждебен. Она смогла расслабиться в группе (изначально очень удивлялась, что люди помогают друг другу просто так, бескорыстно, пыталась заплатить за одолжения, услугу).

На протяжении всего цикла встреч ШОР очень важно обращать внимание всех участников группы, что безопасность каждого и всей группы в целом полностью зависит от того, насколько они сами соблюдают правила, которые самостоятельно определили на первом занятии. Это является важным, поскольку оберегает границы каждого. Актуально это оказалось и для О. с супругом, поскольку у них было нарушено ощущение границ как своей

личности, так и окружающих. Супруги научились ощущать и защищать свои границы, обозначать окружающим, что для них приемлемо, а что нет. На первых порах им было сложно преодолеть желание нравиться другим и никого не обидеть. Но они сумели «рискнуть». Как итог, в дальнейшем проявляли готовность выглядеть такими, какие они есть: противоречивыми, ранимыми, нерешительными и т.д и т.п. Они сумели себе это «разрешить». Как приятный бонус – у них стал появляться ресурс.

Осознание, что процесс воспитания дочери они строят так, чтобы проживать вновь и свое детство, было болезненным. Для молодых родителей было открытием то, что истинный путь – один, ложных – множество разновидностей. Очень действенно для данной семьи было детальное рассмотрение труда А.С. Макаренко «Авторитет истинный и ложный». Антон Семёнович говорил о том, что каждый родитель стремится завоевать авторитет. Но, не желая работать над собой, отдельные родители идут к завоеванию авторитета ложным путем, что приводит к завоеванию ложного авторитета.

Также ключевую роль в достижении положительного результата для данной семьи сыграло ответственное отношение к выполнению домашних заданий. Это дало возможность выговориться, быть услышанными и получать обратную связь. Работа в группе формата «равный-равному» послужила тем инструментом, который дал возможность познать себя как личность отдельную от семьи, в том числе и родительской; между участниками постепенно установилась глубокая связь, и этот опыт исцелял. В какой-то степени трансформировал каждого. О. с супругом смогли довериться процессу, вложиться в него и получили отличный результат – умение жить «здесь и сейчас» и возможность наслаждаться родительством!»

КЕЙС 8

История Н., 39 лет.

В ШОР пришла, так как искала ресурс для того, чтобы быть более осознанной, энергичной, лучше понимать себя и того, что она может сделать для детей, чтобы они были с ней более открытыми.

По ощущениям Н., у нее было очень одинокое детство, полное обесценивания и непонимания, мама эмоциональная и не очень контролирующая себя сливала на нее всю свою агрессию в виде унижений и всегда больно щипала. Мать часто отказывала Н. в общении, кроме того, «выключала звук» (длительное игнорирование), когда Н., по мнению матери, совершала проступок. Часто Н. не могла предположить, в чем же она провинилась конкретно, но чувство вины все равно было всепоглощающим. Оно закреплялось.

Отец вел себя отстраненно и жил своей жизнью, часто вне семьи.

Н. долго работала в терапии с тем, чтобы простить родителей и полюбить их, принять, но этого так и не получилось. Любви не рождается.

Около года назад произошел развод с супругом. Причиной послужило злоупотребление им алкоголем, ночевки вне дома и его безучастная позиция по отношению как к Н., так и к детям (подобное поведение супруга было с самого начала их совместной жизни). Это событие ухудшило отношения Н. с детьми, возникло обесценивание с ее стороны, активное подавление, крик и физические наказания.

Комментарий Лидера ШОР, психолога Ирины Якуповой:

«Фокус внимания Н. с первого момента встречи в ШОР был направлен на социальное одобрение. Н. подчеркивала зависимость детей от себя, их полную «беспомощность» без ее поддержки. В рамках группы Н. поначалу самоутверждалась за счет более «слабых» участников. Также довольно трудно было вычлнить первостепенную проблему и ее глубину: Н. одну и ту же историю рассказывала по-разному (зависело от ее ситуативного эмоционального фона), была не способна проанализировать причинно-следственные связи. Помощь одноклассников отвергала, остальные участники озвучили, что в группе с Н. не безопасно. Во время занятий либо молчала, либо нападала.

Однако несмотря на позицию Н., она признает, что занятия в группе направляли ее на путь ненасильственного воспитания, на то, что необходимо менять родительские установки. Были инсайты. На данный момент старается минимализировать проявления жестокого обращения по отношению к своим детям, если же подобное происходит, то старается объяснить им свое эмоциональное состояние и извиняется. Старается не нарушать границы детей - поняла, что несмотря на возраст, дети достойны уважительного отношения.

Принимать себя Н. все еще трудно. Считает себя не красивой и не достойной «красивых» отношений. Настроена на прохождение терапии по принятию себя».

КЕЙС 9

История Е., ... лет

Е. росла единственным ребенком в семье. Мама заботилась о дочери меньше, чем папа. Более того - мама проявляла эмоциональное насилие в отношении дочери и нередко заставляла Е. что-то делать через угрозы, вплоть до самоубийства. А также игнорировала дочь по несколько дней. Таким образом мама сильно привязала к себе Е. и до сих пор имеет огромное влияние на нее. Сепарация не произошла. Е. и хочет, и не может избежать зависимых отношений.

В подростковом протесте искала того, кто будет любить ее больше, чем родители. Очень хорошо это помнит. Это и стало причиной быстрого и раннего брака. Родилось 5 детей. Но сегодня отношения с мужем сложные. С его стороны много претензий, мало поддержки. Е. занимается детьми, не работает, но при этом очень устает от детей и отсутствие ресурсного состояния. Чувствует, что постоянно не справляется, не успевает, не может. Как следствие, срывается на детей, нередко применяет угрозы и игнорирование по отношению к ним.

Комментарий Лидера ШОР, Анны Шоренковой:

«Возвращаясь в свое детство на занятиях, Е. увидела, что источник ее усталости – в постоянном недовольстве собой. В детстве мама все время говорила директивами: «Ты сама виновата», «Я же тебе говорила». Никогда не заступалась за дочь и не помогала ей. В школе Екатерина все решала сама, мама не ходила «позориться». Е. жила с ощущением, что не создана для счастья. Если рядом кто-то унывал, раздражался, муж или друзья, всегда считала себя виноватой и плохой.

Работая в ШОР, оценила свое воспитание, поняла природу нездоровой связи со своими родителями, осознала апатию от негативного общения с ними. Приняла решение не допускать такого жесткого манипулирования и игнорирования по отношению к своим детям. Не хочет повторения сценарий и желаний детей от нее уйти, не хочет, чтобы они чувствовали вину. Осознала, что сама воспитывалась на чувстве вины из-за чего потом попадала в токсичные зависимые отношения. Благодаря ШОР и дополнительной работе психологов разобралась со своими чувствами, повзрослела. Е. стало легче и спокойнее жить. Эпизоды насильственных отношений с детьми снизились».

КЕЙС 10

История М., ... лет

М. росла в семье, где папа очень сильно пил и бил маму, агрессия была и в отношении братьев. Папу семья боялась, мама все терпела. О детях заботилась, но жили по деревенскому образу жизни - дети были предоставлены сами себе, без каких-либо ограничений. Когда М. принимала решение о замужестве, супруга выбирала интроверта - спокойного, безопасного. В семье родилось трое детей. Старший имеет неврологические диагнозы.

С мамой у М. отношения не ладятся до сих пор. Мама постоянно ругает М., недовольна ее жизнью, детьми. Первое время М. с детьми жила у мамы, пока муж был в армии, и она жаловалась, что «все на ее шее». Сейчас муж хорошо зарабатывает, семья в достатке, но отношения с мамой все еще очень

тяжелые. Плюс М. чувствует, что мама стала чересчур агрессивной, при каждом контакте она эмоционально ранит свою взрослую дочь.

Комментарий Лидера ШОР, Анны Шоренковой:

«М. пришла в ШОР, поскольку поняла, что стала повторять поведение своей мамы и постоянно ссорится с дочерью (ранний подростковый возраст). Допускала агрессию, унижение в ее адрес. После прохождения курса ШОР стала осознавать родительские паттерны поведения, видеть истоки, схожесть двух ситуаций. Через понимание сильных и слабых сторон в женщинах своей семьи (задание Урока 1.1. «Древо семьи»), через погружение в изучение привязанности начала отказываться от насильственных методов воспитания. Помимо сложностей в отношениях со старшей дочерью, стала говорить о старшем сыне. Оказалось, что ранее она насильно заставляла старшего сына учиться, кормила насильно, через насилие делала с ним логопедические упражнения. Благодаря ШОР М. снизила планку ожиданий от ребенка. Поставила отношения и спокойствие ребенка выше успехов в школе и оценок, меньше стала заставлять, эмоционально давить и чаще хвалить.

Начала принимать свою маму, прощать, избавляться от чувства вины. Чаще стала привлекать маму в уходе за детьми. М. очень надеется, что сможет наладить с ней отношения».

КЕЙС 11

История М., ... лет

М. не знала, как воспитывать детей без применения физических наказаний. Чаще всего насилие применялось по отношению к сыну, которому на момент поступления в школу было 8 лет. Ребенок был направлен на комиссию по ПМПК: он не мог сидеть за уроками, прятался под столом, отказывался учиться. По результатам обследования специалисты выдали заключение, что с умственными способностями ребенка все в порядке. Однако это не помогло решить проблему, которая как казалось М. была в сыне.

Вот те фразы, которые говорила М. в процессе неформального общения: «Когда делаем уроки ремень лежит на столе, потому, что по-другому никак», «Если сын что-то не хочет, то он это бросит и пока его не заставишь, ничего делать не будет», «живу по сценариям своей матери, которые для меня не приемлемы. Понимаю, что воспитывать, используя физические наказания, нельзя. Но я не знаю, как по-другому».

Комментарий Лидеров ШОР Жанны Зайдуллиной и Ирины Бакиевой:

«В процессе прохождения ШОР в неформальных высказываниях М. выявилось жестокое обращение не только с ее стороны по отношению к сыну. Но и в определенной степени по отношению к ней самой со стороны супруга. М. смогла честно проговорить о своих сложностях только ближе к середине

курса. Большую часть времени была закрыта и молчалива. Изменения начались, когда М. сумела начать озвучивать свои переживания. Когда увидела поддержку со стороны других родителей. В результате приняла решение дополнительной профессиональной помощи для себя и для ребенка, обратилась к психологу, психиатру, нейропсихологу. Совместная работа родителя с профессиональным сообществом помогли М. найти подход к своим детям, осознать, что без собственной внутренней радости от жизни (ресурса), невозможно справляться с трудностями, с деструктивными эмоциями и т.д.

У М. появился ресурс для контейнирования чувств детей (ранее справлялась ремнем, теперь видит, что есть другие методы воспитания, которые более приемлемы). Появились новые традиции и виды времяпровождения в семье. М. с детьми теперь вместе играют в настольные игры. Гуляют на свежем воздухе. М. еженедельно ходит в кафе с мамой вдвоем, что тоже является ресурсом для обеих. Сын, с которым были сложности, перешел на домашнее обучение и подтянулся в учебе. С дочерью удалось найти общий язык, им вместе интересно. Общий накал эмоций в семье стал ниже, соответственно, реже возникают эпизоды агрессии как со стороны мужа, так и со стороны самой М.

Обстановка меняется не так быстро как хотелось бы, но изменения видны уже сейчас. Общий эмоциональный фон семьи на момент завершения занятий в школе осознанных родителей – положительный.

КЕЙС 12

История И., 43 года, рассказанная ею самой

«Я росла без папы. Была пятым ребенком в семье. Жили мы в деревне. Мама говорила мне, что я была нежеланным ребенком. В 12 лет я узнала, что у меня другой отец – не тот, чью фамилию и отчество я носила, не мамин муж. Мама хотела оставить меня в роддоме (я обнаружила такую запись в мед.карте). У остальных детей в семье был один отец, мамин муж, но все равно они разошлись. У мамы по вине врачей умерла 2-х летняя дочь. Муж избивал маму, и она потеряла еще одного ребенка. Потом уже был мой отец, но только после того, как мама забеременела.

В живых в итоге остались двое старших детей от первого брака. И я. Но мой отец бросил маму - уехал и не вернулся. «Грузинский выродок» - так называли его родственники матери.

Мама била нас за любую провинность. Ремнем, вицей, поленом, тряпкой. Сестра старше меня на семь лет. Брат на 12 лет старше. После моего отца у мамы было еще мужчины, с которыми она проживала, но недолго.

Двоюродный брат совершал надо мной сексуальное насилие, когда мне было 5-6 лет. Я никому об этом не говорила, потому что знала, что защиты не будет. В 10 классе меня изнасиловал мой молодой человек, когда вернулся после армии. Он думал, что я выйду за него замуж. Но я потом ему отомстила.

Последний мужчина мамы вступил с ней в брак. И спустя год начались оскорбления, унижения. Он много пил. Мама обвиняла меня в ссорах с ним. А

он пытался трогать меня, целовать в губы. В тот период я начала жестоко бить мужчин, чтобы даже не думали лезть.

Замуж вышла в 24 года. Узнала, что муж старше меня на 20 лет только в ЗАГСе. Но мне было все равно - я просто бежала из дома. Не хотела, чтобы меня били, оскорбляли. Поэтому всех ухажеров отсеивала после первого же ругательства. А Юра «вцепился» в меня. Он вежливый, не матерится - военный, умеет держать себя в руках. Я тогда в нем искала защиту. У нас появилось трое детей: старший сын, ему сейчас 14 лет, усыновленный сын, ему 13 лет и удочеренная Ирина, ей 12 лет. Муж никогда не применял насилие в отношении меня. На детей иногда может покричать, мальчикам дать подзатыльники. Больше достается усыновленному сыну - он у нас сложный.

Несколько раз в своей жизни я сама воспитывала детей ремнем - в основном из-за учебы. Усыновленный раньше очень сильно «закатывался» в истерике, и однажды я не выдержала, избила его ремнем. После этого он больше не «закатывался». Дочь тоже один раз «закатилась», ничего не помогало, я снова использовала ремень, чтобы привести ее в чувство.

Больше всего агрессии вызывает у меня их отношение к учебе. Мне никто никогда не помогал. А я стараюсь, трачу время на их уроки, помогаю им. У меня три образования, и я сама всегда училась. Есть страх, что мы с мужем не молодые – особенно он. А у меня слабое здоровье. И я боюсь, что не додам детям то, что нужно. Получается, что я «вбиваю» в них все – то, что я могу дать, вложить. Боюсь, что с дочкой может произойти что-то подобное, что и со мной.

Я всегда сама решала свои проблемы. Работала в медицине, была знакома с уголовными авторитетами, с мужчинами на равных участвовала в разборках, были свои связи. В отношениях с мужем чаще тоже я за главного».

Комментарий Лидера ШОР, психолога-педагога Ирины Башкатовой

«И. смогла принять свой негативный детский опыт, осознала свою роль в состоянии своих детей. Пришло понимание, какие последствия может иметь применение физических наказаний в отношении детей. Пересмотрела свои супружеские отношения – старается наладить с мужем партнерство. Пытается выстраивать детско-родительские отношения на принципах позитивного воспитания. Вместе с супругом ищут конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций, изучают «язык любви» друг друга, полученные знания вносят в свою жизнь. Дополнительно И. получала консультации психологов и участвовала в группе по управлению гневом. В завершении школы осознанных родителей И. оставила такой отзыв: «В моей жизни «Азбука семьи» появилась не случайно. После курса занятий безусловно есть изменения. На многие вещи я стала реагировать без агрессии. Замечания учителей из школы и отрицательные оценки моих детей меня больше не приводят в бешенство, я чаще стала вставать на сторону детей. Сейчас стараюсь оценивать все ситуации с более позитивной стороны. Уже реже повышаю голос на детей и на супруга. Занятия в «Азбуке семьи» позволили прежде всего разобрать собственные обиды из детства. Я нашла для себя

много ответов на свои вопросы. В моей жизни до «Азбуки» было применения ремня в качестве воспитания, хоть я не воспринимаю такой метод. А сейчас я умею повлиять на своих детей без негативного физического воздействия. Конечно, ещё есть над чем работать и к чему стремиться, но сейчас я знаю точно как можно контролировать свои эмоции. Знаю, что важно уметь говорить «стоп», делегировать обязанности и прежде всего ценить себя. В «Азбуке семьи» я научилась не корить и не ругать себя, если что-то не получается или не успеваю. Теперь не стремлюсь к идеалу, но стараюсь получать удовольствие от каждого дня».

Приложение 2.

ОТЗЫВЫ РОДИТЕЛЕЙ, УЧАСТНИКОВ ШОР

Горпиненко Мария Александровна. «Потрясающие знания, которые нужно давать всем родителям без исключения. На нашем курсе было все отлично, особенно формат, который позволил разобраться со своими проблемами, а затем выстроить направление поведения с детьми. Потрясающие педагоги и наш непосредственный куратор. Легко, просто и доступно. Огромное спасибо за проект».

Голдаева Оксана Викторовна «Это потрясающий опыт, прожила много своей боли и страхов. Приняла решение родить третьего ребенка благодаря этому курсу в том числе».

Мухортова Алина Владимировна «Быть мамой очень сложно. И это я понимаю только сейчас... У меня пока нет своих детей. Я учусь на педагога. Думала, что знаю уже достаточно много, чтобы понять - моя мама точно плохая! Она меня не любит! У неё ко мне не проснулось материнских чувств! Как же я заблуждалась... Благодаря школе я смогла проделать колоссальную работу над собой. Мои взаимоотношения с мамой до посещения занятий были очень натянуты, я постоянно искала в ней изъяны, видела только плохое в ней самой и ее поступках. Чаша весов всегда перешивала в сторону негатива (пусть даже малейшего). В мой подростковый возраст мы с ней очень сильно столкнулись лбами... Настолько, что не смогли потом найти способ понять друг друга. А главное - не научились ставить перед друг другом не свои ожидания, а чувства... настоящие, искренние. Тема травмы «разговорила» меня с мамой. Я начала говорить о своих настоящих чувствах, о том, что меня тревожило (или тревожит). И каково же было мое удивление, когда она в свою очередь начала идти мне навстречу... Многие участники группы говорят, что рады за меня, так как я попала в группу, не имея своих детей. Я начинаю убеждаться, что в этих словах есть правда. Знания, полученные в группе, закрепляются в моей голове очень четко, и я уверена, что они помогут мне, когда я сама стану мамой».

Ряжапова Кира Эдуардовна «Очень полезно, это надо в школах всем детям проходить! Очень жаль, что это не было доступно раньше, а так хочется, чтоб постоянно можно было приходить и собираться на такие занятия, мне будет не хватать этих встреч, спасибо вам за это прекрасное время и толчок к личностному развитию».

Баймышева Эльмира Энесовна «Как это важно, что есть место, где тебя поймут. И тогда ты начинаешь понимать и принимать себя и своего ребёнка. Благодарю Лидера и группу за все наши встречи и работу, за обратную связь! Я улучшила отношения с дочкой, и стремлюсь улучшить по максимуму. Взглянула на себя под другим углом, и работаю над своими детскими травмами и осознанностью. Благодарю!»

Матяшина Дарья Дмитриевна «Я поняла, что агрессивовать на ребёнка бесполезно. Действительно, все вопросы возникают из-за моего поведения. Я взрослая, он ребёнок. До этого я была в отношениях со своим ребёнком как на равных. Для меня теперь осознанность - это взросление. Жаль, что нет какого-то следующего уровня, потому что «процесс только начался». Эта поддержка с открытыми людьми помогла мне. А Лидер Ольга Люлюкова - вдохновитель. Она как «большая мама» помогала нам расти. Благодарю за возможность быть участником этой Школы!»

Никитина Татьяна Юрьевна «Я думаю, что такие школы нужно проводить на федеральном уровне и начинать прямо в женской консультации: может быть, в таком случае не будет детей-сирот при живых родителях. Занятия помогли мне понять, как детские травмы отражаются на детях и даже на их семье потом - если она появится».

Сазыкина Екатерина Викторовна «Очень важна фигура лидера, ведущего. Профессионализм, гибкость, мудрость. Тренажер супер - емкий, полезный, простое изложение. Благодарю!»

Родина Елена Александровна «Занятие в ШОР помогли познать себя и улучшить отношения с близкими. Благодаря грамотно составленной программе и нашему Лидеру Ольге Люлюковой проведена огромная работа в принятии себя. Работа в группе позволила понять, что я не одна в своих переживаниях. Я ощутила поддержку от участников группы. Разбор заданий и практики помогли справиться со страхами. Я осознала, что важно нравиться себе, заниматься интересным мне делом. Тогда у ребенка появляется желание присоединиться и дело становится общим».

Жариков Дмитрий Васильевич «Особенно впитывал возрастную психологию, не всегда хватает этих знаний при общении с детьми в разном возрасте. Кроме этого было много добавочного материала от Лидера ШОР. Спасибо большое за продуманный материал».

Кузьмичева Наталья Владимировна «Школа даёт бесценные знания для создания семьи, налаживания отношений с детьми и партнёром. Настолько грамотно продуман курс, созданы все условия для хорошего результата по окончании учёбы. Рада была частью этого процесса. Обязательно порекомендую своим родным и коллегам. Огромная благодарность команде, создавшей такую нужную школу, нашему Лидеру - проводнику, потрясающему профессионалу, замечательному человеку с большим сердцем – Ольге Люлюковой».

Рожкова Надежда Эдуардовна «Книга помогает сформировать принятие к себе, развить осознанность, рассказывает, как быть во взрослой позиции и перестать жить в обидах и ожиданиях. Работа в группе помогает всесторонне посмотреть на жизненные ситуации. Мне как специалисту по работе с детьми в ТЖС, очень понравился раздел «Детская психологическая травма» - этот раздел даёт современную информацию, в том числе с опорой на исследования. Понимание значимости влияния событий из детства на будущее развитие и поведение помогает найти подход и выстроить экологичные отношения. Участие опытных специалистов, видеолекции, которые можно пересматривать многократно, сторителлинг в разделах книги создаёт возможность глубокой проработки и понимания информации. Весь курс был как интересное путешествие к своему Я с глубоким и бережным психотерапевтическим эффектом. Хочется пожелать проекту развиваться, было бы здорово, если бы родители всей страны прошли данный курс, я уверена что мы можем формировать своими действиями психическое здоровье будущих поколений. Повышение психологической грамотности населения - это лучшая профилактика социального сиротства и девиантного поведения»

Жилина Наталья Алексеевна «Очень рада, что прошла занятия в школе осознанных родителей! Много нужной, полезной информации по осознанию себя, родителей, наших с ними отношений. В воспитании своих детей стала менее требовательна, к школьному процессу снизила ожидания. Надеюсь, что занятия в этой школе пройдет большое количество родителей, готовых изменить себя, свои отношения с детьми, чтобы быть счастливым, осознанным родителем!»

Колегова Светлана Райфатовна «Удивительный проект, где все доступно и понятно, позволил другими глазами взглянуть на поведение детей и взрослых. Нужно прежде всего работать над собой, спасибо за возможность учиться и развиваться».

Митрошина Юлия Владимировна «В школе осознанных родителей я познакомилась с замечательными людьми! На занятиях всегда царила дружеская атмосфера и поддержка. Что располагало к открытию и доверию. Так же хочется отметить занятия в ресурсной группе. Уметь любить себя - это

неотъемлемая часть любви к своим близким! Мне очень приятно было оказаться в этом месте и необходимо в это время».

Дубовицкая Татьяна Александровна «Выражаю огромную благодарность от нашей семьи всем тем, кто трудился над этим замечательным проектом! ШОР помогла мне переосмыслить взросление моего ребенка, избавиться от своих никому не нужных установок, ожиданий и требований! Подсказала правила спокойной и уютной жизни, которые так легко согласовали всей семьёй (остаётся только их придерживаться)). PS: Надеюсь, что в свободной России будущего "Азбука счастливой семьи" станет настольной книгой в каждом доме, а уроки психологии - главными и любимыми в каждой школе, потому как «Судьбы мира вершатся в детских».

Романова Анна Геннадьевна «Многое поняла для себя. Пережила детские травмы, стала спокойнее. Почти приняла свое прошлое. Наладились отношения в семье с детьми (семья многодетная, воспитываю одна). Конфликты ушли, срывов больше нет. Смогла наладить отношения с мамой. В группе нашла много друзей, готова общаться дальше. Благодарю Башкатову Ирину, Лидера ШОР, за то, что улучшила мою жизнь. Готова принимать в проектах участие и рекомендовать».

Кудрина Карина Сергеевна «В школу попала в тот момент, когда думала: «зачем я вообще пошла замуж, родила. Для чего это все». Но сейчас понимаю, что состояние нашей семьи было не критичное. Это моя накопившаяся усталость, неумение общаться и просить о помощи сыграла негативную роль. Во время занятий я ещё раз убедилась в том, что сепарация от мамы у меня не закончена, что я ещё зависима от её мнения, что нахожусь под её давлением. Принимаю это и иду дальше на пути к освобождению. Сейчас общение не поддерживаем, т. к. я в очередной раз слышу упрёки, попытки пристыдить меня. С мужем отношения стали спокойнее, говорить открыто стало нормой для нашей семьи. Я чувствую, что и ему стало легче. Благодарю создателей школы, нашего лидера – Ирину Башкатову, нашу группу, за поддержку, безусловное принятие. А мужа за то, что согласился пойти со мной».

Цуканова Ирина Александровна «Школа дала шанс проработать свои обиды, разобраться в себе, лучше понять маму. Школа внесла спокойствие в мою жизнь! Благодарю!»

Цуканов Юрий Афанасьевич «Рекомендую, для всех, нужно правильно разбираться в своей жизни, уметь доверять и поддерживать друг друга. Спасибо за то, что есть школа Азбука семьи».

Суслова Светлана Сергеевна «Школа осознанных родителей помогает по-другому посмотреть на воспитание детей, увидеть свои ошибки. С помощью

Лидера школы можно очень аккуратно проанализировать актуальную ситуацию в семье и внести коррективы».

Бирюкова Натали Сергеевна «Я считаю, что школа осознанных родителей «Азбука семья» должна быть в каждом городе. Это неотъемлемый опыт для родителей. Это помощь не только супругом, детям но и самому себе: понять себя, почему ты испытываешь те или иные чувства, разобраться в себе, полюбить себя, и жить в удовольствие. В школе дают право высказаться и быть услышанным – это большая драгоценность. После посещения школы я чувствую себя более свободной, Живой, понимаю, что многие проблемы в жизни, те или иные, они из детства. Но есть и приобретенные позже. Я поняла, что я не одна такая...»

Кудрин Григорий Владимирович «Мне помогло узнать, что сложные ситуации и у других случаются. Узнать, как они себя чувствую и как они с ними справляются. Обсуждение, а потом учение тому, как нужна с этим справляться помогло мне многому научиться. Спасибо «Азбуке семьи» вам за эти знания».

Давыдова Светлана Михайловна «Я счастлива, что попала на занятия, познакомилась с прекрасными людьми, получила неоценимую поддержку в трудное для меня время! У нас замечательный Лидер Ирина Башкатова».

Гридасова Наталия Олеговна «От всей души благодарю создателей школы «Азбука семьи» за возможность быть участницей данного курса, за полученные умения и знания, как любить и понимать свою семью, детей, и, прежде всего, себя. Как быть в ресурсе и помогать гармонично развиваться детям. Каждый урок - это целый мир, глубокая проработка каждой из сторон жизни, на примерах жизненных ситуаций. Я очень благодарна нашим Лидерам, который вели нас за руку на протяжении всего курса, за поддержку и добрую атмосферу группы, в которой мы очень сдружились за время курса. Это курс про Любовь! Было бы здорово, если бы каждый человек нашего общества прошел его, счастливых семей стало бы гораздо больше. Желая «Азбуке семьи» роста и процветания, чтобы как можно больше людей прошли ШОР и стали мудрее и счастливее».

Барыкина Елена Владимировна «ШОР дает уникальную возможность побыть наедине с собой, подсказывает и помогает обсудить такие интересные и как оказалось важные темы, которые до этого никогда не проговаривались. Такого уровня откровенности и поддержки я не встреча в своей жизни, здесь ты мог рассказывать всё в таком ключе, который казался тебе наиболее искренним, не задумываясь, как отнесутся к этому друзья, ты мог говорить, не боясь и не стесняясь. ШОР дала понимание происходящего в семье и указала векторы движения, теперь нужно трудиться самим, продолжать изучать,

анализировать, ведь чудеса бывают только в сказках. ШОР подарила новый опыт и расширила круг общения, вряд ли такой компанией мы бы собрались по другой причине. А ещё ШОР снимает с нас груз ответственности - ведь мы стараемся, что-то делаем, а не сидим, сложа руки над разбитым корытом».

Бабичева Елена Васильевна «Удивительно, что в век цинизма и равнодушия, есть такой проект, который учит нас заповедям воспитания счастливых и здоровых детей. Что идёт борьба за институт семьи, за осознанное родительство, возможность избежать множества ошибок, сформировать у детей правильный пример взаимоотношений родитель-ребёнок. Я признаюсь, мне очень тяжело дали задания. Разбор каждой темы заставлял вернуться в тяжёлые воспоминания, раскрывая незажившие раны. Я много плакала, но продолжала работу над собой, стараясь вернуть психологическое равновесие. Возможность услышать опыт других участников бесценен, ловила каждое слово. Но тут же сразу остро чувствовала, что у меня совсем всё по-другому. С родителями не росла, с моей стороны у ребенка нет бабушки и дедушки, воспитываю сына одна, его отец участия не принимает. Я не смогла пройти весь курс. Но я рада, что мне выпала возможность получить эти знания, получить важные для меня знакомства, и, самое главное, понять вектор и стараться следовать ему на пути осознанного родительства. Спасибо!»

Шейкина Елена Евгеньевна «Это прекрасное место, где ты понимаешь, что не один сталкиваешься с подобными проблемами и школа прекрасна тем, что помогает найти решение проблем: книги, лекции и обсуждение в школе - у каждого источника есть ответы! За книгу отдельное СПАСИБО! Помимо самого учебника после каждой главы есть список рекомендуемой литературы, где можно найти более глубокую информацию».

Рышкова Ольга Владимировна «Я очень благодарна Школе осознанных родителей. Благодаря Азбуке я стала более внимательней к своим детям, к их поведению, к их поступкам и к их капризам. Я сама стала спокойнее и рассудительнее в отношениях с детьми и мужем. Мы с детьми стали чаще общаться, я в своих детях стала видеть личностей, которые самостоятельно могут принимать решения».

Кацап Татьяна Александровна «Самые искренние слова благодарности и восхищения школе осознанных родителей! Что Вы сделали, это огромная работа и огромная польза для нас родителей, особенно для семей многодетных, да и не только. Очень хочется, чтобы такие школы каким-то образом внедрились в школы и детские сады наших городов. Потому что, пройдя «Азбуку семьи», со стороны смотришь на поведение детей в школах и садах и понимаешь, почему они себя так или иначе ведут, и как им можно было помочь. Но родители многие просто не знают, что делать! Им надо помочь. Тогда изменится мир и будет добро и любовь!»

Степанова Татьяна Сергеевна «Придя в школу «Азбука семьи» я оказалась в новой для себя роли, но мне сразу там понравилось. Каждое занятие было наполнено новым опытом понимания себя и своих проблем. Иногда казалось, что ты очень устала, а иногда хотелось парить и щебетать. Каждое из занятий приносило свой важный кусочек пазла, который в итоге сложился в единую картину практических и теоретических знаний, необходимых мне как родителю, ребенку и личности в целом. Много, о чем я говорила с мужем, детьми, сестрой, мамой и это давало новые грани той информации, о которой говорилось в книге-тренажёре. И конечно все участницы школы просто каждая из них и все они в отдельности это целая вселенная из чувств переживаний и бесценного опыта. Спасибо вам!»

Кутепова Маринс Леонидовна «Благодарна ШОР, что пригласили поучаствовать, что бесплатно, при этом информация оказалась очень полезной для меня как для многодетной мамы. Много уникальных историй от участников. Для меня школа оказалась полезна. Теперь, когда веду себя недостойно по отношению к ребенку, я это осознаю, и даже понимаю, как нужно было бы правильно поступить в конкретной ситуации. Остается научиться управлять своими эмоциями, которых много как у любого холерика и все сильные - позитивные и негативные».

Бурханская Лариса Леонидовна «Я на многое посмотрела другими глазами, на обычные вещи смотрю по-другому. Очень благодарна и основателям «Азбуке» и психологам, которые читали лекции. Для молодых родителей - это действительно школа, которую каждый должен пройти, многое понять и принять. Спасибо огромное за ваш труд и низкий поклон».

Антюшина Екатерина Сергеевна «Школа стала для меня подарком и откровением одновременно. Я давно очень хотела попасть на занятия для родителей, но не могла позволить себе в силу финансовых затруднений. И появление бесплатной школы осознанных родителей в нашем городе стало огромным сюрпризом! На занятиях узнаешь много нового и интересного, какие-то догадки получают очередное подтверждение. Я разобралась в настоящих причинах своего поведения по отношению к детям, знаю, что и где необходимо доработать. Принцип работы «равный-равному» очень сближает участников группы, становится поддержкой и зарядом энергии! Очень хочется, чтобы об этой школе узнали, как можно, больше людей! Спасибо вам огромное за бесценный труд!»

Овсянникова Елена Евгеньевна «Когда-то, увидев в чате объявление о наборе в группу осознанного родительства, мне подумалось, что стоит рискнуть, бросить всегда успеешь, если не подойдет. А проблемы в семье были, они душили, высасывали жизненные силы, гнали подальше от дома... С первых занятий Лидер нашей школы Анечка Шоренкова стала проявлять к нам

материнскую заботу, знакомить с методиками решения семейных и личностных проблем. Втянулась почти сразу. Такое откровенное общение, теплота и одобрительная поддержка участниц группы сделали своё дело. Бросать не хотелось. И даже жаль было подумать, что все это закончится когда-то... Особенно хочется поблагодарить создателей «Азбуки семьи» Диану Машкову и Дениса Салтеева. За познавательные видеоуроки, за истории, за искренность и открытость, за положительный личный пример и многое другое... Вы делаете великое дело, важное и нужное. Успехов вам на вашем поприще, а мы, ваши ученики и выпускники вас поддержим всегда!»

Сайдашева Любовь Сергеевна «Очень хорошая возможность разобраться в себе и в ситуациях, возникающих в семейных отношениях. Благодарна, что всегда во время работы в группе давали возможность высказаться и получить совет. Много взяла на заметку из родительского опыта других участников группы. Книга написана очень доступным и понятным языком. Буду ей пользоваться и периодически перечитывать».

Белусова Юлия Тимофеевна «Очень благодарна школе, в семье стали другие отношения, стали слышать друг друга, ребенок стал более сдержанный и спокойный».

Айдарова Наталья Геннадьевна «Отличная школа, хотелось бы конечно это знать раньше, чтобы воспитать деток по-другому. Но ничего, сейчас активно будем все применять на деле. Я стала слышать своих детей, научилась быть сдержанной, находить компромиссы, находить для себя ресурс. Нисколько не жалею, что тратила время по вечерам на домашние задания, на чтение книги, на занятия. Было очень здорово!»

Гуркина Анна Сергеевна «Большое спасибо организаторам этого проекта! За то, что придумали все это и собрали всех нас, за желание помочь людям разрешить внутренние и семейные конфликты! Спасибо нашему Лидеру Ирине Якуповой за мягкий подход. Мне, как человеку, находящемуся в гормональном дисбалансе после родов, это было особенно ощутимо и очень ценно; за улыбку, за точно подмеченные ошибки и ценные советы по их решению! Всем участникам нашей группы спасибо за их жизненные примеры, за их опыт и советы, за поддержку и подбадривание. Я с большим желанием приходила на встречи, ведь там я ощущала комфорт и поддержку. Пришло осознание того, что ребенок - это тоже личность, у него есть свои желания, мечты, чувства и он имеет на них право. Вследствие этого поменяла тактику взаимоотношения с детьми, чаще себя одергиваю при гнев и все это благодаря замечательной книге с примерами. Очень рада что попала в эту школу и буду рекомендовать ее всем знакомым и друзьям».

Бердникова Олеся Александровна «Хочу поблагодарить создателей этой замечательной книги! Вы сделали мою жизнь наполненной, понимающей, осознанной. Очень много историй мне отзывалось, некоторые ситуации из своего прошлого я заново прожила, проработала. И все, что не нужно «выбросила», а прекрасное оставила себе в «копилочку». Ещё раз спасибо, вы помогаете людям (семьям) понимать и принимать друг друга, как накрути, мы все разные, но все равно, мы вместе. Люблю вас!»

Киреева Галина Николаевна «Для меня занятия в школе стали спасательным кругом, они помогли мне лучше понимать моих детей, моих родителей, научили меня принятию. Спасибо вам за этот курс».

Козлова Ольга Николаевна «Я благодарна всем, кто причастен к созданию этого проекта. Мне очень повезло, что мы с супругом вместе посещаем и идем в воспитании нашей дочери в одном направлении. Благодаря вашей школе я не сделаю столько ошибок, сколько сделала моя мама в воспитании».

Козлов Алексей Георгиевич «Благодаря ШОР я стал более мягким и более заботливым по отношению к своей семье, я стал осознаннее от того, что имею теперь представление, как можно и как не нужно выстраивать отношения с дочерью. Ей почти три года и спасибо вам, что я не успел наломать дров в воспитании».

Максимова Наталья Владимировна «Хочу выразить огромную благодарность авторам курса за то, как просто и понятно становится все после прочтения "библии", за истории из жизни. Лидер школы помог разобраться в своих чувствах и намерениях, оценить свои силы и возможности. Спасибо за тепло и принятие на занятиях! С помощью игр и тренингов, мы смогли побыть на месте детей и посмотреть на мир их глазами. Спасибо Вам огромное за этот бесценный опыт!!! Все наши встречи были очень насыщены информацией, было много игр, где мы переносились в разные житейские ситуации. Время пролетело как один день. Грустно, расставаться не хочется. Школа стала частью моей жизни, куда я приходила каждый раз с большим удовольствием. Хочу пожелать школам «Азбука семьи» процветания, и чтобы как можно больше ваших выпускников становились счастливыми и осознанными родителями. Тогда следующие поколения будут строить свои семьи на прочном фундаменте адекватности, позитива и ресурсности, заложенном нами здесь и сейчас».

Жылкибаев Асхат Тлегемович «"Азбука семьи" для нашей семьи стала новым этапом в семейной жизни, который помогает понять и объяснить наше поведение в семье. Помогает выстроить отношения с ребёнком на всем этапе жизни. Благодаря книге первый раз услышал такое понятие как «быть в

ресурсе», узнал, как поддерживать и восполнять свой ресурс. Спасибо большое за такой большой труд, который вложен в книгу».

Огородникова Елена Сергеевна «Обучение в ШОР я бы назвала тренингом, а группу - ресурсной группой. Потому что на встречах поднимались порой вопросы, мало касающиеся темы, но очень касающиеся конкретных людей. Многие из потаённого и большого озвучивались участниками, и было встречено с пониманием, без тени осуждения. Это важно и ценно. Очень понравилось изложение материала в книге: лаконично, понятно, действенно. Единственная трудность для меня была в просмотре совместных видео основателей «Азбуки». Психологи в своих видео больше говорили по сути. Это моё личное восприятие, вообще видеоформат подачи информации для меня труден, читаю легче».

Ипполитова Мария Викторовна «Для меня группа стала очень ресурсным занятием, местом, где можно выключить "психолога" и быть просто человеком, рассказать о своих проблемах, не боясь осуждения, быть просто человеком, а не специалистом. Очень благодарна всей команде «Азбуки счастливой семьи» - за знания, за книгу, лекции. Благодарна нашим Лидерам и родителям, атмосфера безопасности и комфортна была очень важна для меня. Хочется, чтобы каждый родитель смог пройти такую школу. И не только родитель, но и специалист».

Балабан Анна Александровна «Я очень рада, что я попала в эту школу. Очень жаль, что занятия заканчиваются. Не хочется расставаться.... Рекомендую всем! Я работаю над собой, над отношениями с детьми. Буду стараться, чтобы мои дети были счастливыми, и я получала от этого удовольствие и счастье! Буду применять на практике знания, полученные в школе. Спасибо вам огромное за вашу работу!»

Шаяхметова Светлана Юрьевна «ШОР - это как глоток свежего воздуха, шанс увидеть иные пути решения своих трудностей. Огромное спасибо всей группе за неоднократную поддержку в те минуты, когда ты говорил о наболевшем, за внимание и за не осуждение, за равный - равному. Благодарю за опыт, которым можно поделиться и перенять!»

Козлова Юлия Вячеславовна «Книга и лекции направлены прежде всего на познание самого себя и работу над своими проблемами. Очень важно посмотреть на себя со стороны. Обсудить проблемы в общем кругу, неожиданные выводы делаешь для себя. И главный вывод: «Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой». Хочется более подробного рассмотрения возрастов ребенка и их особенностей. И чтобы лекции отличались от книги».

Корниенко Олеся Николаевна «Благодаря школе я убедилась, что быть родителем - это ежедневный труд, это работа прежде всего над собой. Такие школы необходимо проходить перед тем, как решишься стать родителем. В школе затронуты темы, которые открывают двери в осознанное родительство. Каждый урок дополняет друг друга и даёт важные знания. Желаю школе процветания и развития по всей стране».

Гарифулина Гульнара Анатольевна «Благодарю авторов книги и Лидера нашей группы за профессионализм! Очень полезный курс с примерами из жизни. Информация очень нужна для родителей. В процессе обучения очень помогала работа в группе. Делились каждый своим опытом, разбирали конкретные ситуации, вместе находили решения и самое главное можно было наблюдать, как наш курс помогает самим участникам в отношениях с детьми и близкими».

Масько Марина Владимировна «Очень познавательная и поучительная школа! Просто и понятно вся информация донесена до слушателя. Школа дала ясность и понимание в отношении с родными. Буду рекомендовать близким и знакомым. Я очень вдохновилась курсом и общением с хорошими людьми!»

Тугаринова Галина Вадимовна «Получила очень много нужной и полезной информации, также познакомилась с интересными людьми. Очень интересен практический опыт решения различных ситуаций разными людьми. Стараюсь применять полученную информацию в результате обучения в жизни. На многие ситуации стала смотреть под другим углом. Спасибо большое организаторам такого интересного курса».

Федорова Ольга Гиколаевна «Очень рада, что была возможность принять участие в таком важном мероприятии и пройти курс «Азбука семьи». Все было организовано на высшем уровне, очень насыщенные, жизненные темы содержательные ответы, возможность принять участие в дискуссии. Многие аспекты тем дали пищу для размышлений. На многие вопросы из нашей жизни я получила ответы. Информация, полученная на данном курсе очень полезна. Огромное спасибо за тот объём полезной и разнообразной информации, которой был наполнен курс. Спасибо за то, что вы делитесь своим опытом и учите других. Курс «Азбука семьи», полезен как родителям, так и специалистам.»

Зуева Юлия Алексеевна «Благодарю школу, её основателей и кураторов, которые открывают современным родителям двери в осознанное воспитание. Название школы весьма говорящее. Мы не говорим о перевоспитании, дрессуре, не делаем детей удобными, не ставим штампы с характеристиками. ШОР помогает понять причины тех или иных состояний детей и родителей. Помогает экологично выходить из сложных и привычных ситуаций.

Заставляет смотреть на состояние человека с разных сторон. Включает фильтры, которые отбрасывают лишнюю «пыль», оставляют суть проблемы. Красной линией проходит идея властной заботы, принятия, терпимости. Мы всегда должны помнить, что как бы ребёнок себя не вёл, он хочет только одного - чтобы его любили».

Мамонтов Сергей Викторович «Школа "Азбука семьи" стала полезной в развитии моих отношений в семье с детьми, женой, мамой. Конфликтных ситуаций становилось всё меньше, они стали решаться по-новому. Многие ситуации, которые раньше приводили к взаимным упрекам и обидам стали разрешаться на стадии зарождения. В семье все стали внимательнее друг к другу. Дети стали с большим интересом учиться в школе, исчезли тройки за четверти. Мы стали счастливой семьёй! Спасибо за участие в нашем обучении этой науке».

Мурашова Тамара Анатольевна «Занятие в ШОР Азбука семьи улучшила мои взаимопонимания с детьми, я научилась контролировать свои действия, слова, многое увидела с другой точки. Улучшились отношения с супругом, стали более доверительные отношения с моими приёмными детьми. Все вопросы мы решаем сообща, у нас прекратились ссоры. Я очень благодарна создателем этого проекта. Большое спасибо вам за это».

Гусева Анастасия Владимировна «Участие в ШОР мне очень помогло. Как выяснилось, у меня были какие-то внутриличностные разногласия, с которыми я с легкостью справилась благодаря детальному разбору на встречах. Я стала спокойней реагировать на те вещи, которые раньше могли выбить меня из колеи. Именно благодаря тому, что я лучше понимаю теперь природу того или иного поступка человека. В семье гармония и в душе тоже, впервые за долгие годы. ШОР, как я считаю, необходима каждой семье, так как благодаря именно коллективному участию разбираться множество тем, которые так или иначе затрагивают аспекты жизни каждого участника. Люди делятся своими историями, а это колоссальный опыт.»

Носачева Елена Владимировна «Благодарю организаторов этого курса и нашего преподавателя психолога Елену Соловьеву за наши встречи - занятия. Все уроки оказались полезными для меня. Очень многое во взаимоотношениях с детьми и мужем переосмыслилось. Наши занятия всегда проходят в поддерживающей обстановке, с интересом учусь, слушаю истории. Мне особенно помогли: урок про ресурсные состояния родителя, про восемь правил помощи ребенку в семье, про «хорошие технологии коммуникаций» - теперь активно этим пользуюсь в общении с детьми. Замечательно, что есть такой проект, помогающий стать более осознанным родителем, а значит, создавать вокруг себя гармоничную и счастливую семейную атмосферу».

Приложение 3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ НАУЧНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
по информационным материалам
запроса АНО СПП «Азбука Семьи» от 24.05.2022 № 22/05-1

Санкт-Петербург

29 июля 2022 г.

Адресат: Директор АНО СПП «Азбука Семьи» Д.А. Салтеев.

Экспертная организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет».

Место нахождения: Россия, 199034, Санкт-Петербург,
Университетская наб. д.7-9.
Тел: +7 (812) 328-20-00
Эл.почта: spbu@spbu.ru
сайт: spbu.ru

Информационные материалы, представленные для проведения исследования: Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» ISBN 978-5-04-116879-7; подготовленная к печати электронная версия книги – тренажера с внесенными правками и дополнениями.
Информационные материалы подготовлены и переданы заказчиком в качестве приложения к запросу от 24.05.2022 № 22/05-1

Общие положения

Ответственность за подготовку информационных материалов, предоставленных для экспертного исследования (далее – исходные материалы), несет лицо, направившее запрос. Эксперт отвечает за выражение профессионального мнения по поставленным перед ним вопросам в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Экспертное исследование проведено в соответствии с законодательством РФ, внутренними правилами, действующими в СПбГУ. Экспертное исследование было спланировано, проведено с учетом обеспечения разумной уверенности в полноте и достоверности исходных материалов для выражения экспертного суждения и, в том числе, включало в себя: а) изучение доказательств, подтверждающих значение и раскрытие информации в предоставленных исходных материалах; б) оценку принципов и методов создания исходных материалов; в) определение главных оценочных значений, представленных в исходных материалах; г) оценку общего представления об исходных материалах.

Датой экспертного заключения является дата окончания экспертного исследования. По изменениям состава и содержания исходных материалов, которые могут иметь место после окончания экспертного исследования, экспертная организация ответственности не несет.



Вопросы, поставленные перед экспертной организацией

Экспертное исследование направлено на выражение мнения во всех существенных отношениях по поставленным перед экспертной организацией вопросам:

1. Является ли содержание книги - тренажера «Азбука счастливой семьи» корректным и безопасным для работы с родителями в групповом формате и для самостоятельного прохождения родителями 30 уроков, предложенных программой.
2. Соответствует ли содержание Части 2 «Привязанность» положениям теории привязанности Джона Боулби, исследованиям и теоретическим обобщениям современных российских ученых.
3. Отвечает ли программа на вопросы и потребности родителей детей разных возрастов и может ли программа использоваться для поддержки благополучного родительства.

Перечень научных и иных источников, использованных для ответа на поставленный(е) вопрос (вопросы):

1. Аникина В.О. Проблема раннего выявления нарушений психического здоровья. Психическое здоровье человека XXI века. Сборник научных статей. [Б.м.], 2016. С. 237–239.
2. Боулби Дж. Привязанность. М. Гардарики, 2003. С. 462.
3. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М., 2004.
4. Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. С. 286.
5. Психологическое консультирование детей и родителей: учебное пособие / под ред. В.О. Аникиной. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2020. С. 336.
6. Плешкова Н. Л. Развитие теории и системы классификации отношений привязанности у детей. Эмоции и отношения человека на ранних этапах развития / под ред. Р.Ж. Мухамедрахимова. СПб., 2008. С. 220–239.
7. Плешкова Н.Л. Особенности привязанности у детей раннего возраста: дис. канд. психол. наук. СПб., 2010. <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-privyazannosti-u-detei-rannego-vozrasta>, дата обращения к ссылке – 25.07.2022.
8. Плешкова Н. Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. Т. 8. Вып. 4. С. 396–408. doi: 10.21638/11701/spbu16.2018.407. <http://vestnik.spbu.ru/html18/s16/s16v4/07.pdf>, дата обращения к ссылке – 25.07.2022.
9. Эмоции и отношения человека на ранних этапах его развития / под ред. Р. Ж. Мухамедрахимова. СПб., 2008.
10. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, 1978
11. Crittenden P.M. Attachment, Information Processing, and Psychiatric Disorder. World Psychiatry. 2002 Jun. No. 1(2). P. 72–75.
12. Crittenden P.M. Raising Parents: Attachment, Parenting, and Child Safety. London; New York, 2008.

Перечень понятий, использованных в ходе исследования (в соответствии с перечисленными в Экспертном заключении научными и иными источниками):

Теория привязанности - предложена Дж.Боулби. Центральное место в теории привязанности занимают ранние отношения ребенка с близким взрослым (главным



образом с матерью). Стремление к достижению комфорта и безопасности Дж. Боулби рассматривал как основную потребность человека в раннем возрасте, удовлетворение которой благоприятно отражается на психическом развитии ребенка. Наличие заботы, утешения в ситуации дискомфорта и небезопасности создает необходимые условия для эмоционального и познавательного развития ребенка. Мать (или человек ее заменяющий) является первой фигурой привязанности для ребенка, которая обеспечивает ребенку утешение, всякий раз, когда это необходимо. Дж. Боулби, используя этологический подход К. Лоренца, описал специфическое поведение ребенка - сосание, плач, цепляние, улыбка и следование, которое активизируется в ситуациях дискомфорта. Целью поведения привязанности является достижение ребенком эмоциональной и физической близости с матерью, снижение тревоги и страха. В течение первого года жизни ребенок обобщает опыт своего взаимодействия с матерью. В результате этого обобщения он формирует свою внутреннюю рабочую модель, которая включает в себя представления о себе, о матери и других людях (Мухамедрахимов Р.Ж., 1999; Плешкова Н.Л., 2008, 2010).

Привязанность, отношения привязанности, паттерн привязанности - термины, описывающие в рамках теории привязанности качество отношений между матерью и ребенком. Термин «привязанность» не используется для обозначения интенсивности эмоциональной или физической связи матери и ребенка. Качество привязанности отражает ожидания ребенка относительно доступности и отзывчивости матери (или других фигур привязанности) и является паттерном привязанности, который представляет собой систему эмоциональных и поведенческих реакций ребенка во взаимодействии с матерью. Паттерн привязанности ребенка, по сути дела, является самозащитной стратегией ребенка, которую он выработал в течение первого года жизни (Плешкова Н.Л., 2010).

Содержание исследования

Ответ на вопрос 1: для экспертизы была представлена книга «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства», адресованная родителям и являющаяся программой для самостоятельного изучения и для работы в парах, в родительских группах.

Авторы рассматривают и применяют программу как основу для занятий в школах осознанных родителей, а также в просветительских целях и для поддержки семей с детьми предлагают использовать программу или ее элементы на базе образовательных организаций, в родительских сообществах, в некоммерческих организациях, благотворительных фондах и центрах помощи семьям. Книги бесплатно распространяются среди специалистов и родителей, а проведение тренингов с использованием книги-тренажера для родительских групп является важной составляющей деятельности некоммерческого социально-просветительского проекта «Азбука семьи», направленной на укрепление традиционных семейных ценностей, поддержку семей, развития осознанности родителей и профилактику семейного неблагополучия.

Программа состоит из пяти частей: семейная система, привязанность, детская психологическая травма, трудное поведение, подростковый возраст. В каждой части 6 уроков. Все 30 уроков методического пособия (книги-тренажера «Азбука счастливой семьи») построены по следующей схеме: история из жизни (реальная ситуация); теория из области семейной и детской психологии (учебная часть); задания для выполнения (рабочая тетрадь). Предполагается, что читатель познакомится с текстом урока, затем посмотрит видео урок по штрих коду или ссылке, выполнит задание и обсудит тему и выводы с Напарником. При прохождении программы в групповом формате родители дополнительно прорабатывают темы уроков с психологом или педагогом.



Во введении авторы программы обозначают, что прохождение уроков в любой форме – самостоятельной, с Напарником или в группе не является психологической и терапевтической работой.

Программа «Азбука счастливой семьи» прекрасно организована как тренажер. Книга побуждает родителей с разным стартовым уровнем представлений фокусировать внимание на отдельных темах – через выверенные заголовки, истории и примеры из жизни, отсылки к теории и научным данным, изложенные доступным языком. Повторяющаяся структура уроков «ведет», увлекает. Имея обширный опыт работы с разными аудиториями родителей, авторы предусмотрели такую организацию текста, которая может «зацепить», повлиять на представления даже отстраненного читателя.

В программе много актуальной и интересной информации для родителей не только о детях, но и о семейной системе, об отношениях друг с другом. Книга предлагает задуматься о своем состоянии, удовлетворенности собой и взаимодействием с супругом на этапе планирования пополнения семьи и в процессе воспитания ребенка, ориентирует на размышления и обозначает профилактическое значение заботы о благополучии семьи для формирования психического здоровья будущего ребенка.

Особой ценностью является идея и практический опыт авторов в использовании программы или ее элементов в групповом процессе, при ведении встреч опытным психологом или педагогом. В этом случае программа может не только обращаться к поставленным в уроке задачам, но и создавать сообщество родителей, стремящихся к осознанию трудностей и укреплению благополучия и психического здоровья семьи.

Программа написана группой авторов, имеющей значительный практический опыт в области семейной и детской психологии, в сфере развития навыков осознанности. В Программе цитируются и используются в качестве теоретических отсылок труды Джона Боулби, Эрика Эриксона, Льва Выготского, Даниила Эльконина, Лидии Божович, Майи Лисиной, Януша Корчака, публикации Вирджинии Сатир, Филиппы Перри, Брюса Перри, Гэри Чепмена, Юлии Гиппенрейтер, Людмилы Петрановской и других.

Несмотря на то, что пять частей программы (семейная система, привязанность, детская психологическая травма, трудное поведение, подростковый возраст) не имеют единой теоретической основы, - они объединены идеей психологического благополучия ребенка и семьи в целом. Уроки называют сложные явления, сопровождающие становление семьи и воспитание ребенка, обращаются к личным воспоминаниям, истории семьи, и, через безопасный для читателя путь коротких историй и примеров из жизни – к осознанию проблем у своего ребенка, в своем родительстве. Так как в каждой части программы заложены помогающие идеи, родители могут получить поддержку и не остаться наедине со своими переживаниями. С учетом возможного эмоционального отклика на упражнения авторы используют повторяющееся напоминание о том, что важно внимательно отнестись к своему состоянию и при дискомфорте обратиться к психологу.

Программа не предполагает психологической работы и психотерапии с отдельными родителями, а фокусируется на информировании, приглашении к размышлениям, обращении внимания на факторы неблагополучия в детском возрасте, их последствия и профилактику.

Программа не может нанести психологического вреда, а оптимальный результат для родителей и их детей, на взгляд эксперта, может быть достигнут при сопровождении прохождения уроков программы психологом, педагогом и / или подготовленным опытным тренером школы осознанных родителей, школы приемных родителей и т.д.

Ответ на вопрос 2: привязанность – ключевая тема программы. Изучение классической теории привязанности и типологии привязанности у детей и взрослых, а также клиническое преломление теории – длительный процесс. В настоящее время на русском языке доступны не только основные труды Боулби, но и публикации



современных зарубежных и российских авторов. В некоторых из них можно столкнуться с упрощением и искажением глубоких идей Боулби. Так, в первом издании программы использованные авторами источники ориентировали читателя на восприятие надежной привязанности у ребенка как следствия удовлетворения базовых потребностей ребенка родителями, ласки, физического контакта, отсутствия потрясений и расставаний с мамой. Второе издание дополнено описанием качества поведения матери по отношению к ребенку и ключевым понятием в изучении привязанности – чувствительности матери.

После внесенных правок и дополнительной часть «Привязанность» опирается на экспериментальные данные и теоретические обобщения российских исследователей, в основном - на публикации ведущего эксперта по изучению привязанности у детей и взрослых в РФ, кандидата психологических наук, доцента кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей факультета психологии СПбГУ Плешковой Натальи Леонидовны. Таким образом, теоретическая парадигма этой части программы (Модель динамического созревания) представляет привязанность как механизм адаптации ребенка к качеству заботы и характеристикам поведения его близкого взрослого. Именно эта модель наиболее широко освещена в публикациях и подтверждена экспериментальными данными упомянутого автора и нескольких других российских ученых.

Ответ на вопрос 3: в разных частях программы есть отсылки к особенностям развития, потребностям детей разных возрастов, а также есть обращение к парам, еще только планирующим стать родителями. Родительская осознанность актуальна для семьи в любом возрасте детей. Определение осознанности дано в предисловии, оно завершается обозначением сознательного выбора родителя, который он делает вне зависимости от личного опыта и пережитых травм: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка, и мне нужно любить его всю жизнь». Очевидно, что такой выбор делает зрелый родитель, чьи установки и действия соответствуют потребностям ребенка. Знакомство с формулировкой такого выбора может иметь смысл для каждого родителя.

Тем не менее, на наш взгляд, программа из 30 уроков, как единый инструмент, в первую очередь направлена на родителей детей дошкольного и школьного возраста, а также на семьи с детьми, имеющими трудности, травматический ранний опыт. Часть «Семейная система» и большинство уроков из других частей программы будут полезны будущим родителям, находящимся на этапе планирования беременности.

Теоретическая информация частей «Привязанность», «Детская психологическая травма», «Грудное поведение» и не поверхностное выполнение заданий приглашают к размышлению родителей, чей путь родительства сложен, и для кого тяжелые подчас примеры и истории могут отозваться болью сравнения и примериваться на себя. Для таких родителей подойдет формат групповой работы по программе именно с психологом, а также очные и дистанционные приглашения к фиксации своего состояния и к обращению к специалистам в случае дискомфорта, о чем авторы напоминают родителям многократно на протяжении книги.

В этой части Заключения нам также важно отметить, что поддержка осознанности и отклик на психологические потребности родителей детей младенческого и раннего возраста, а также в перинатальный период - отдельная разработанная область со своими критериями и инструментами.

Эффективность программы «Азбука счастливой семьи», достижение целей программы – формирование и / или улучшение навыков осознанного родительства может зависеть от запроса и мотивации родителей, формы и длительности участия в программе, характеристик ведущего и иных факторов. Очевидно, и это показывают отзывы участников, программа отвечает на вопросы, помогает лучше понимать ребенка и свои действия, в целом, улучшать детско-родительские отношения. Продуманное исследование



эффективности программы поможет выявить и научно обосновать другие ее сильные стороны, а также определить области совершенствования.

Выводы

Программа содержит актуальную информацию для родителей не только о детях, но и о семейной системе, об отношениях друг с другом. Уроки предлагают новые знания, ориентируют на размышления о себе и процессе воспитания детей, подчеркивают значимость заботы о благополучии семьи для формирования и поддержки психического здоровья ребенка.

Заключение

Вопрос 1. Является ли содержание книги - тренажера «Азбука счастливой семьи» корректным и безопасным для работы с родителями в групповом формате и для самостоятельного прохождения родителями 30 уроков, предложенных программой?

Ответ на вопрос 1. Программа не может нанести психологического вреда, а оптимальный результат для родителей и их детей может быть достигнут при сопровождении прохождения уроков программы психологом, педагогом и / или подготовленным опытным тренером школы осознанных родителей, школы приемных родителей и т.д.

Вопрос 2. Соответствует ли содержание Части 2 «Привязанность» положениям теории привязанности Джона Боулби, исследованиям и теоретическим обобщениям современных российских ученых?

Ответ на вопрос 2. После внесения правок и дополнений часть «Привязанность» соответствует положениям теории привязанности Джона Боулби, отражает Модель динамического созревания П. Криттенден и опирается на экспериментальные данные и теоретические обобщения российских исследователей.

Вопрос 3. Отвечает ли программа на вопросы и потребности родителей детей разных возрастов и может ли программа использоваться для поддержки благополучного родительства?

Ответ на вопрос 3. Программа из 30 уроков, как единый инструмент, в первую очередь направлена на родителей детей дошкольного и школьного возраста, а также на семьи с детьми, имеющими трудности, травматический ранний опыт. Часть «Семейная система» и большинство уроков из других частей программы будут полезны будущим родителям, находящимся на этапе планирования беременности.

Исследование в объеме 6 страниц.

Директор Центра экспертиз

А.Д. Назаров

СИЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ НОВОГО ВРЕМЕНИ

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Диана Машкова

ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ ИДЕИ

**"Всероссийская сеть школ осознанных родителей
"Азбука семьи"**

представленной на Форуме «Сильные идеи для нового времени»

Указанная идея прошла экспертный отбор и была включена в список **ТОП-100** среди 14767 идей Форума на основании оценки масштабности, новизны, зрелости, актуальности, инвестиционной привлекательности и уровня проектного планирования.

От лица организаторов Форума выражаем автору благодарность за проявленную инициативу и предложение ценного решения.

Агентство стратегических инициатив и Фонд Росконгресс рекомендуют оказать автору указанной идеи возможную поддержку в ее реализации.

С уважением,
генеральный директор
АСИ
С В Чупшева

С уважением,
председатель Правления,
директор Фонда Росконгресс
А А Стуглев



СИЛЬНЫЕ ИДЕИ
ДЛЯ НОВОГО
ВРЕМЕНИ

