

9. Помогает ли Вам кто-либо в заботах, связанных с ребенком?	почти никогда	редко	часто	почти всегда
бабушки / дедушки				
другие родственники				
друзья				
другие (укажите) _____				

10. Выполняют ли Ваши дети постоянный режим дня?

1) да 2) нет 3) не всегда 4) иногда

11. Согласованы ли у Вас в семье требования взрослых к детям?

1) да 2) нет 3) не всегда 4) иногда

12. Как Вы поддерживаете у своих детей хорошие стремления?

1) хвалю 2) даю деньги 3) не замечаю 4) иногда замечаю 5) обращаю внимание на хорошее

13. Знаете ли Вы друзей своих детей?

1) да 2) нет 3) не всех.

14. Чем чаще всего занимаются Ваши дети в свободное от уроков время?

1) помогают по дому 2) смотрят телевизор 3) читают 4) гуляют на улице  
5) смотрят телевизор 6) сидят в компьютере 7) не знаю

15. Знаете ли Вы интересы своих детей?

1) да 2) нет 3) не все 4) не интересуюсь 5) нет времени интересоваться

16. Имеют ли Ваши дети постоянные обязанности по дому?

1) да 2) нет 3) не всегда 4) не все

17. Какие отношения у Вас в семье между родителями и детьми?

1) ровные, спокойные 2) требовательные 3) не терпящие возражения

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И РЕАБИЛИТАЦИИ

АНО «МАСС-МЕДИА-ЦЕНТР»

ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «СОЮЗ ЖЕНЩИН  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ»



ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ И СЕМЬИ

Практические рекомендации  
для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с семьей  
и детьми

НОВОСИБИРСК  
2017

"«При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России»."

Авторы

Сафронова М.В. кандидат психологических наук, доцент Новосибирского государственного педагогического университета, специалист центра «Семья» НГТУ, доцент кафедры психотерапии Новосибирского института клинической психологии, эксперт.

Варшал А.В. научный сотрудник лаборатории аффективной, когнитивной и трансляционной нейронауки, сектор развития индивидуальности и приспособления детей и подростков Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Научно-исследовательский институт физиологии и фундаментальной медицины».

В практических рекомендациях по диагностике и коррекции проблем психологического благополучия детей и семьи представлены критерии и методы оценки проблем ребенка, технология работы по коррекции внутрисемейных детско-родительских отношений, направленная на профилактику детского неблагополучия в семье, девиантного поведения ребенка, социального сиротства, даны прогнозы результатов работы с семьей.

Материал, вошедший в рекомендации, основывается на наработках авторов, апробирован в процессе исследовательской и диагностической практической работы в школах г. Новосибирска, в процессе проведения тренингов детско-родительских отношений в семье. Результаты апробации представлены в публикациях и отчетах, а также опубликованы в монографии Психологическое благополучие ребенка в современном обществе: монография / М.В. Сафронова, В.Б. Кузнецова, Е.А. Козлова, О.А. Ахметова, А.В. Варшал. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 288 с.

Практические рекомендации могут быть использованы в деятельности специалистов, работающих в учебных учреждениях и заинтересованных в скрининговых исследованиях и индивидуальной оценке благополучия учащихся. Они также могут быть пособием в работе с детьми и семьями группы социального риска и коррекции детско-родительских отношений с целью профилактики безнадзорности и проблем поведения детей.

Практические рекомендации выполнены в рамках проекта «Крепкая семья. Крепкое село. Крепкая Россия» по заявке АНО «Масс-Медиа-Центр»

32	Не доводит до конца дела и задания	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
33	С трудом находит, чем себя занять одному / одной	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
34	С трудом сосредоточивается на чем-то одном	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
35	Проявляет повышенную активность или беспокойство	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
36	Мочится в постели	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет

Другие проблемы:

37	_____	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
38	_____	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
39	_____	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
40	_____	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет

Приложение 2

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в исследовании развития и благополучия детей  
Мы обращаемся к Вам с просьбой заполнить эту анкету.

1. Сегодняшняя дата \_\_\_\_\_ 2. Населенный пункт \_\_\_\_\_

3. Анкету заполняет: **1)** отец **2)** мать **3)** другое лицо \_\_ (укажите)

4. Сведения о ребенке:

5.1. Фамилия и имя ребенка \_\_\_\_\_

5.2. Пол муж. / жен. 5.3. Дата рождения \_\_\_\_ 5.4. Возраст \_\_\_\_\_ лет

5.5. Школа \_\_\_\_\_ 5.6. Класс \_\_\_\_\_

6. Кто проживает вместе с ребенком? (отметьте):

Мать Отец Братья, сестры Другие  
(укажите) \_\_\_\_\_

Мачеха Отчим Бабушки,  
дедушки \_\_\_\_\_

7. Сколько всего человек живет вместе в Вашей семье? \_\_\_\_\_ чел.

8. Сколько из них детей до 18 лет? \_\_\_\_\_ чел.

13	У него / неё случаются приступы гнева	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
14	Дерзко ведет себя со взрослыми	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
15	Хнычет	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
16	Легко плачет	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
17	Кричит или визжит	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
18	Бьет родителей	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
19	Ломает игрушки и другие вещи	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
20	Небрежно обращается с игрушками и другими вещами	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет

	Как часто с Вашим ребенком	происходит следующее:							Является ли это <u>проблемой для Вас?</u>	
		Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда	Да	Нет		
21	Крадёт	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
22	Лжет	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
23	Дразнит или провоцирует других детей	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
24	Спорит со сверстниками	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
25	Спорит с братьями и сестрами	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
26	Дерется со сверстниками	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
27	Дерется с братьями и сестрами	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
28	Постоянно стремится привлечь к себе внимание	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
29	Прерывает говорящих	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
30	Легко отвлекается	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
31	Может сосредоточиться только ненадолго	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Оценка психологического благополучия детей и семьи .....	4
2. Коррекция проблем детского благополучия и детско-родительских отношений .....	19
3. Заключение .....	34
4. Список литературы .....	36
5. Приложения .....	37

1.ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ И СЕМЬИ

Понятие «детское благополучие» (child well-being) широко используется в мировой литературе. Эксперты считают, что термин «благополучие» должен охватывать соответствующие возрасту задачи развития, основные события и окружающие условия, которые оказывают влияние на текущее качество жизни и счастье, создавая основу здоровья и успеха в будущем.

Для того чтобы выявить проблемы, ресурсы, возможности и способности детей и подростков и способствовать их благополучию, многие международные организации проводят изучение условий жизни и развития детей, разрабатывая методики оценки и соответствующие показатели (индикаторы). Индикаторы детского благополучия часто используются с целью привлечения внимания к проблемам детей. Показатели детского благополучия, разработанные разными организациями, принципиально сходны и включают такие основные категории, как материальное благополучие семьи, состояние физического и психического здоровья ребенка, состояние взаимоотношений ребенка с семьей и сверстниками, поведение и риски, а также, образовательные достижения, субъективное восприятие благополучия самими детьми и подростками и ряд других параметров.

Выявление детей и подростков с проблемами психологического благополучия является многоэтапной процедурой. На первом этапе проводится скрининговая диагностика в классах и группах. и направлена на выделение учащихся определенной группы риска. Скрининг не отвечает на вопрос, в чем причина этих трудностей, это задача последующих диагностических этапов, но он позволяет а) обнаруживать проблемы здесь и сейчас, б) фиксировать динамику развития учащихся по определенным значимым показателям, в) проводить сравнительный анализ.

Методиками для проведения скринингового оценивания психологического благополучия являются опросники «Сильные стороны и трудности» (ССТ) для подростков (С<sup>11-16</sup>) с 11 лет, для родителей (р<sub>4-18</sub>) и учителей (у<sub>4-16</sub>), а также, опросник «Самооценки субъективного благополучия». ССТ позволяет выявить проблемы поведения, гиперактивность и нарушение внимания, эмоциональные проблемы и трудности общения со сверстниками. Кроме этого, опросник позволяет оценить сильную сторону ребенка – просоциальное поведение. Методика «Самооценки субъективного благополучия» показывает насколько дети удовлетворены собственной жизнью, то есть – личное благополучие.

Детей, попавших в группы риска, обследуют индивидуально с целью уточнения проблем и условий их возникновения, а также для разработки программы психолого-педагогической помощи.

Применение позитивного воспитания, применения наказаний и непоследовательного дисциплинирования измеряется «Опросником родительского воспитания детей».

**Критерии оценки благополучия детей**

Сферы жизни	Компоненты	Индикаторы
Материальное благополучие	Детская бедность	Число детей, живущих в семьях с доходом менее 50 % от среднего
	Депривация	Низкий достаток в семье, депривация

Код ребенка	Дата проведения тестирования
Родственные отношения __ мать __отец	Фамилия, имя проводящего тестирование
другое (что именно)	

Тестирование поведения ребенка по методике Эйберг

Инструкция: Ниже приведены предложения, описывающие поведение ребенка. Пожалуйста, (1) обведите число, описывающее, как часто ребенок ведет себя описанным образом в настоящее время, и (2) обведите "да" или "нет" для ответа на вопрос является ли данное поведение проблемой для Вас в настоящее время.

	Как часто с Вашим ребенком	происходит следующее?							Является ли это <u>проблемой для Вас?</u>	
		Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда				
1	Тянет время при одевании	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
2	Медлителен /-льна или тянет время за едой	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
3	Демонстрирует плохие манеры за столом	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
4	Отказывается есть предложенную еду	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
5	Отказывается выполнять домашние обязанности, когда его/ее просят об этом	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
6	Медленно готовится к отходу ко сну	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
7	Отказывается ложиться спать вовремя	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
8	Не соблюдает домашних правил по собственному побуждению	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
9	Отказывается подчиниться до тех пор, пока ему/ей не пригрозят наказанием	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
10	Ведет себя дерзко, когда его / её просят сделать что-либо	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
11	Спорит с родителями по поводу правил	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет
12	Сердится, когда не добивается своего	1	2	3	4	5	6	7	Да	Нет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Варшал А.В., Слободская Е.Р. Адаптация «интервью о практике воспитания» для родителей и перспективы его использования при диагностике и коррекции проблем поведения у детей / Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2013. № 1. С. 25-31.
2. Варшал А.В. Эмоциональные и поведенческие проблемы у детей: семейные факторы риска и защиты /Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Биология, клиническая медицина. 2010. Т. 8. № 1. С. 119-124.
3. Варшал А.В., Слободская Е.Р. Оценка эффективности тренинга родительской компетентности при проблемах поведения у детей / Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1 (90). С. 80-96.
4. Колесников, В. Н. Стандартизация опросника детского поведения Ш. Эйберг / В. Н. Колесников, В. -Т. Мерк // Психологическая диагностика. - 2008. - № 1. - С. 5-20.
5. Логинова С.В., Слободская Е.Р., Козлова Е.А., Корниенко О.С. Адаптация опросника для изучения практик родительского воспитания детей дошкольного возраста (APQ-PR) Психологические исследования 2016 Том 9 No. 47
6. Психологическое благополучие ребенка в современном обществе /Сафронова М.В., Кузнецова В.Б., Козлова Е.А., Ахметова О.А., Варшал А.В. монография / Новосибирск, 2016. - 288 с.
7. Сафронова М.В., Осьмук Л.А. Технологии социальной работы: методика оценки риска семейного неблагополучия / учебно-методическое пособие / М. В. Сафронова, Л. А. Осьмук; М-во образования и науки Российской Федерации, Новосибирский гос. технический ун-т, Фак. гуманитарного образования, Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Новосибирск, 2011. - 96 с.
8. Сафронова М. В. От чего зависит учебная мотивация школьников: попытка разобраться в проблеме / М. В. Сафронова // Управление развитием образования. - 2015. – № 2. – С. 38–42.
9. Сафронова М. В. «Новая волна» школьной самоорганизации: оценка результативности экспериментального проекта / М. В. Сафронова // Управление развитием образования. - 2013. - № 2. - С. 27-31.

		образовательных потребностей, культурная депривация
	Безработица	Процент семей с детьми, не имеющими в своем составе работающего взрослого
Здоровье и безопасность	Здоровье новорожденных	Смертность среди новорожденных, недоношенные новорожденные
	Иммунизация	Корь, дифтерия, коклюш, полиомиелит, столбняк
	Детская смертность	Число детских смертей от несчастных случаев и других причин
Образование	Образовательные достижения	Грамотность, владение арифметическими действиями, элементарными естественнонаучными понятиями
	Посещаемость образовательных учреждений	Число учащихся от 15 до 19 лет на очной и очно-заочной формах обучения
	Планы, связанные с работой и образованием	Число молодых людей, не учащихся и не работающих, планирующих стать неквалифицированными или низкоквалифицированными работниками
Межличностные отношения детей	Структура семьи	Число детей, живущих в монородительских семьях, с отчимами или мачехами
	Семейные отношения	Существование традиции совместного приема пищи, беседы с родителями
	Отношения со сверстниками	Насколько дети считают сверстников добрыми и готовыми помочь
Субъективное благополучие	Здоровье	Самооценка самочувствия
	Личностное благополучие	Число детей с высоким уровнем удовлетворенности жизнью, воспринимающих себя как аутсайдеров, чувствующих себя неловко, не на своем месте, одиноко
	Образовательное благополучие	Число детей, положительно относящихся к школе
Поведение и стиль жизни	Рискованное поведение	Курение табака, марихуаны, употребление алкоголя, частота подростковых беременностей, сексуальных дебютов до 15 лет
	Опыт переживания насилия	Побои, травля
	Поведение, связанное с заботой о здоровье	Ежедневное потребление фруктов, завтраки в школе, физическая активность, лишний вес

Проблемы детей связанные с переживанием опыта насилия, особенностями семейного воспитания, психологического климата в семье, ее демографическими и

социально-экономическими характеристиками выявляются также с помощью анкеты для родителей.

Выявление проблем детского и семейного благополучия эффективно с помощью экспертной оценки или психолого-педагогического экспертного исследования и (или) с применением надежных и валидных методик, показавших свою прогностическую значимость во многих странах мира и в России.

Для использования предлагаемых нами инструментов необходимо придерживаться инструкции ориентироваться на полученные в результате исследований нормы.

Опросник «Сильные стороны и трудности» предлагается для заполнения учителям, проработавшим с детьми не менее полугодия, родителям или их законным представителям, а также подросткам не младше 11 лет.

После заполнения опросника с помощью ключа рассчитываются оценки по пяти шкалам, четыре из которых (проблемы поведения, гиперактивность, эмоциональные проблемы и трудности в общении со сверстниками) – это факторы риска, а одна (просоциальное поведение) – фактор защиты ребенка. Эмоциональные проблемы наиболее точно по сравнению с учителями и родителями оценивает сам ребенок. Оценки разных респондентов по всем остальным шкалам схожи друг с другом.

#### Ключ к опроснику «Сильные стороны и трудности»:

1. Просоциальное поведение 1, 4, 9, 17, 20
2. Гиперактивность 2, 10, 15, (-) 21, (-) 25
3. Эмоциональные проблемы 3, 8, 13, 16, 24
4. Проблемы поведения 5, 12, 18, 22, (-) 7
5. Проблемы общения со сверстниками 6, 19, 23, (-) 11, (-) 14
6. Общее число проблем 2, 3, 5, 6, (-) 7, 8, 10, (-) 11, 12, 13, (-) 14, 15, 16, 18, 19, (-) 21, 22, 23, 24, (-) 25

Пограничные значения (баллы) для выделения групп риска по учительским (родительским) и юношеским данным

Пограничное значение	Учительские (родительские)	Юношеские
Просоциальное поведение	4 - 5 и меньше	5 - 6 и меньше
Гиперактивность	6 и больше	5 - 6 и больше
Эмоциональные проблемы	4 - 5	5 и больше
Проблемы с поведением	3	4 - 5 и больше
Проблемы со сверстниками	4	4 - 5 и больше
Общее число проблем	15	16 - 17 и больше

#### Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ)

С 11-16

Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующем квадратике: “Неверно”, “Отчасти верно” или “Верно”. Постарайтесь ответить на

школьной средой. И конечно, это касается и привлечения в школьную жизнь неравнодушного родительства.

Диагностика проблем благополучия семьи и детей – первый шаг в решении этих проблем. Однако, своевременное и точное их выявление, а также знание сильных сторон ребенка и ресурсов семьи, поможет предотвратить или профилактировать множество детских и семейных трагедий.

Представленный арсенал методик может быть использован по усмотрению специалистов работающих с детьми, и быть весьма прогностичным в процессе выявления психологических проблем, как целого класса, так и отдельного ребенка.

Проблемы учащегося начальной школы могут решаться с помощью семьи и средствами коррекции детско-родительских отношений. Семья в этом возрасте является первостепенным фактором детского благополучия.

Влияние на поведение ребенка, достигшего подросткового возраста через работу с семьей малоэффективно, поскольку семья уже не является той ценностью и тем важнейшим институтом социализации, каким она была для ребенка до 10-11 лет. В связи с чем, коррекционная работа с семьей целесообразна только в определенном возрасте.

В подростковом возрасте семья может лишь в какой-то мере влиять на ребенка, и самое главное – это контроль и внимание к чувствам, переживаниям и включение в общественную жизнь подростка.

Школьные программы, предполагающие детское самоуправление решают множество задач, среди которых, сохранение детского здоровья и благополучия, укрепление детско-родительских отношений и психологического климата в семье, межпоколенных связей и семьи – в целом.

Тренинг «Есть контакт» является примером не только решения поведенческих проблем ребенка и профилактики девиантного поведения подростков, но и развития родительских психолого-педагогических компетенций, сохранения здоровья самих родителей и благополучия всей семьи.

## Общие замечания

Первую и вторую сессии при необходимости можно объединить. Внутри каждого занятия или между основных занятий можно вклинивать обсуждение важных тем, касающихся семьи и ребенка: семейные традиции, как выказать любовь ребенку, как повысить его чувство компетентности, что такое темперамент, как поднять себе настроение, почему перфекционизм – плохо, коммуникативные навыки, основы конфликтологии и тому подобное. Если тренер не знает, как отвечать на вопрос, всегда можно обратиться к группе: А как вы считаете в этой ситуации лучше поступить?

Если дистанционно родитель не справляется с введением навыка, ребенка и родителя следует приглашать на короткие (30 минут) индивидуальные встречи, где тренер помогает ввести навык в жизнь.

С вопросами и за дополнительными материалами по тренингу, пожалуйста обращайтесь к Александра Владимировне Варшал по электронной почте: a.v.varshal@physiol.ru

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема социализации подростков состоит в том, что она в большей степени не контролируется и не управляется взрослыми. Дети предоставлены сами себе и развиваются в большей степени в обществе сверстников, иногда – в виртуальном сообществе многочисленных невидимых «друзей». Семья ребенка очень часто остается на периферии эмоциональной жизни подростка. Низкие уровни сформированности навыков коммуникативной культуры, конструктивного взаимодействия и эмпатии приводят к искажению подростком восприятия ситуации, себя и партнеров по взаимодействию. Однако, чтобы этого не случилось, с самого первого шага социализации в обществе, семья не должна «выключаться» из жизни ребенка. Этому, несомненно, могут способствовать специалисты, работающие с детьми в образовательных учреждениях, разрабатывая программы самореализации детей и семьи в условиях школы. Только совместно естественные институты социализации ребенка (семья и детские сообщества) могут выполнять функцию обучения социальным навыкам и умениям, получаемым в горизонтальных отношениях с «равными» сверстниками. Опыт интимно-личностного общения в семье позволит детям находить выход из кризисных ситуаций в современном обществе. Но для этого нужно активное включение семьи в общественную жизнь ребенка.

Различные программы, образовательные проекты и инновационные площадки, реализованные в школах города и области доказали свою эффективность в решении проблем психологического благополучия детей и подростков совместными усилиями взрослых и детей. Например, образовательный проект «Школа детей для детей» по развитию самоорганизации школьных сообществ («Новая волна») позволил обогатить и насытить значимыми для детей и организованными детьми и родителями событиями жизнь учащихся. Этот и подобные проекты уделяют большое внимание изменению позиции школьников с пассивной на активную в процессе взаимодействия со

каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены или вопрос кажется бессмысленным. В своих ответах основывайтесь на том, как у Вас обстояли дела **за последний месяц.**

Ваше имя и фамилия.....

Муж/ жен

Дата рождения .....

	Неверно	Отчасти верно	Верно
1. Я стараюсь быть хорошим с другими людьми. Я внимателен к их чувствам			
2. Я неугомонный, не могу долго оставаться спокойным			
3. У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота			
4. Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками и др.)			
5. Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя			
6. Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам			
7. Я обычно делаю то, что мне говорят			
8. Я много беспокоюсь			
9. Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
10. Я постоянно ерзаю и верчусь			
11. У меня есть по крайней мере один хороший друг			
12. Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу			
13. Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться			
14. Я обычно нравлюсь своим сверстникам			
15. Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться			
16. Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность			
17. Я добр к младшим детям			
18. Меня часто обвиняют во лжи или обмане			
19. Другие часто дразнят или задирают меня			
20. Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)			
21. Я думаю прежде чем действовать			
22. Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест			
23. У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками			
24. Я много боюсь, легко пугаюсь			
25. Я делаю до конца работу, которую начал. У меня			

хорошее внимание.			
-------------------	--	--	--

В течение последнего месяца были ли у Вас проблемы? Речь идет о беспокойстве, переживаниях, проблемах с поведением, вниманием, отношениями с другими людьми?

1) нет 2) да – небольшие проблемы 3) да – определенные проблемы 4) да – серьезные проблемы

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
--	--------	-------------------	--------------------	-----------------

Если Вы ответили «Да», эти проблемы расстраивают и огорчают Вас?

Эти проблемы мешают в вашей повседневной жизни?

В дружеских отношениях?

В учебе в школе?

В занятиях в свободное время?

Ваша подпись .....

Сегодняшняя дата .....

Большое спасибо за помощь!

Robert Goodman, 1997

**Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ)**

у 4-16

Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующем квадратике: “Неверно”, “Отчасти верно” или “Верно”. Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на поведении ребенка за последние шесть месяцев или за текущий учебный год.

Имя и фамилия ребенка..... Мальчик/  
девочка

	Неверно	Отчасти верно	Верно
1. Внимателен к чувствам других людей			
2. Неугомонный, слишком активный, не может долго оставаться спокойным			
3. Часто жалуется на головные боли, боли в животе, тошноту			
4. Охотно делится с другими детьми (угощением, игрушками, карандашами и пр.)			
5. Часто испытывает состояние повышенного раздражения, гнева			
6. Склонен к уединению, часто играет один			
7. Обычно послушен, подчиняется требованиям взрослых			
8. Часто выглядит беспокойным, озабоченным			
9. Пытается помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
10. Постоянно ерзает и вертится			
11. Имеет по крайней мере одного хорошего друга			
12. Часто дерется с другими детьми или задирает их			
13. Часто чувствует себя несчастным, унылым, готов расплакаться			

19. Если награда велика, то вам достаточно один раз наградить ребенка, чтобы его поведение изменилось. (Л)

20. Вы можете сделать так, что хорошее поведение станет реже или даже исчезнет, если вы его будете игнорировать (В)

21. Преимущество социального поощрения перед материальным состоит в том, что в будущем ребенку чаще придется встречаться именно с социальной формой одобрения его поведения (В)

**Алгоритм ясных указаний**

1. Наказание - это то, что следует за проступком, и в дальнейшем снижает частоту возникновения такого поведения.

2. Все правила подкрепления действуют и относительно наказания, за исключением того, что мы говорим об ослаблении поведения, а не об усилении.

3-4. Наказание само по себе не может быть моральным или аморальным. Наказание должно применяться, если в долгосрочной перспективе от него будет больше пользы, чем вреда. Наказание не должно применяться, если долгосрочное влияние скорее вредное, чем полезное.

5. Наказание - это один из способов ослабить поведение.

6. Когда вы наказываете ребенка, нужно делать это сразу после возникновения плохого поведения.

7. Если вы хотите, чтобы ребенок сделал что-то сложное, разбейте ваше задание на простые команды, необходимые для выполнения всего задания.

8. Таймаут означает отлучение ребенка от всех источников позитивного подкрепления.

9. Когда вы используете игнорирование или таймаут, чтобы ослабить какое-то поведение, не забывайте тут же использовать поощрение, чтобы ребенок понял быстрее, чего ждут от него.

10. Чтобы наказание было эффективным, нельзя допустить уклонение ребенка от наказания, и нужно минимизировать эмоциональную реакцию.

11. Наказывающий не должен подавать пример агрессивного поведения.

12. Эффективное наказание полезно уже на стадии предупреждения, как правило, словесного.

13. Хорошее наказание исполняется спокойно, неукоснительным образом.

14. Если вы действительно хотите прекратить какое-то поведение, вам следует наказывать его всякий раз, когда оно происходит, и никогда не стоит его поощрять.

15. Вы можете использовать наказание, если поведение ребенка может причинить вред ему/ей или другим людям.

**Поддерживающие сессии**

Через две недели после окончания тренинга важно собрать родителей снова и подробно обсудить, что и как у них происходит дома. Ситуация в целом и каждый навык в отдельности. Что прижилось, что помогло особенно сильно, в чем сохранились трудности? По желанию группы можно назначить ежемесячные поддерживающие встречи.

- а. авторитет у ребенка
  - б. понимание
  - в. постоянство
  - г. все перечисленное
4. Что является отрицательным следствием наказаний?
- а. оно может вызывать у вас и вашего ребенка отрицательные эмоции
  - б. само по себе оно не сделает ребенка более послушным
  - в. ребенок может начать избегать вас
  - г. все перечисленное.

В. Поставьте букву В, если утверждение верно и Л, если ложно.

5. Если дети своим поведением доставляют хлопоты, их родители могут неосознанно подкреплять такое поведение своим вниманием (В)

6. Наша программа специально разработана, чтобы сделать ребенка популярным (Л)

7. Проблемные дети являются таковыми, потому что таковыми родились (Л)

8. Вы можете научить ребенка и хорошему и плохому поведению (В)

9. Наказание навсегда делает поведение ребенка хорошим (Л)

Внимание, поощрение, игнорирование

1. Поощряйте такое поведение ребенка, которое хотите видеть чаще

2. Определенное поведение может стать более редким, если больше его не поощрять

3. Если вы сразу не похвалили ребенка, то позже обязательно стоит сказать, за что именно вы хвалите его/ее.

4. Когда вы обучаете ребенка чему-то новому, поощряйте каждый раз ожидаемое поведение сразу после возникновения.

5. Вы можете случайно подкреплять плохое поведение ребенка тем, что обращаете внимание на него.

6. Главная мысль – ребенок добивается вашего внимания, которое может быть позитивным и негативным.

7. Чтобы изменить плохое поведение ребенка, нужно постоянство в том, чтобы не подкреплять это поведение.

8. Чтобы закрепить новое поведение, подкрепляйте его каждый раз, когда оно происходит.

9. Чтобы закрепить новое поведение, подкрепляйте его сразу после возникновения.

10. Полезно подкреплять отдельные этапы в выполнении большого задания.

11 -12. Чтобы улучшить поведение ребенка, необходимо найти способ ослабить плохое поведение и усилить хорошее поведение, и объединить эти два события, так чтобы ребенок быстрее усвоил, что от него требуется.

13. Родители, которые только ругают и наказывают своих детей и не хвалят их – только и делают, что критикуют их.

14 -15. Чтобы перестать только критиковать ребенка, требуется его реже ругать и больше хвалить.

17 -18. Два основных вида поощрения – это социальное поощрение, типа «спасибо» или улыбки, и материальное поощрение, типа денег или конфет.

Поставьте букву В, если утверждение верно и Л, если ложно.

14. Обычно нравится другим детям			
15. Легко отвлекается, внимание рассеянное			
16. В новой обстановке нервный, надоедливый, легко теряет уверенность			
17. Добр к младшим детям			
18. Часто врет, обманывает			
19. Другие дети дразнят или задирают его			
20. Часто вызывается помочь другим (родителям, учителям, детям)			
21. Хорошенько подумает, прежде чем действовать			
22. Крадет вещи из дома, из школы, из других мест			
23. Более успешные отношения со взрослыми, чем с детьми			
24. Характерны страхи, легко пугается			
25. Выполняет задания от начала до конца, внимателен и сосредоточен.			

Думая о том, что Вы только что отметили, считаете ли Вы, что у этого ребенка есть проблемы? Речь идет о беспокойстве, переживаниях, проблемах с поведением, вниманием, отношениями с другими людьми?

1) нет 2) да – небольшие проблемы 3) да – определенные проблемы 4) да – серьезные проблемы

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих проблемах: Как долго имеются эти проблемы? 1) Менее месяца 2) 1 – 5 месяцев 3) 6 – 12 месяцев 4) Более года

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Эти проблемы расстраивают и огорчают ребенка?				
Эти проблемы мешают в повседневной жизни ребенка в следующих сферах?				
Отношения со сверстниками				
Учеба в школе				
Эти проблемы обременяют Вас или класс в целом?				

Классный руководитель/Учитель/Другое лицо (пожалуйста, поясните:)

### Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ)

Р 4-18

Пожалуйста, отметьте каждое утверждение в квадратике: “Неверно”, “Отчасти верно” или “Верно”. Постарайтесь ответить на все вопросы, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих ответах основывайтесь на поведении ребенка **за последние шесть месяцев** или за текущий учебный год.

	Не верно	Отчасти верно	Верно
1. Внимателен к чувствам других людей			
2. Неугомонный, слишком активный, не может долго оставаться спокойным			

3.Часто жалуется на головные боли, боли в животе, тошноту			
4.Охотно делится с другими детьми (угощением, игрушками, карандашами и т.д.)			
5.Часто испытывает состояние повышенного раздражения, гнева			
6.Склонен к уединению, часто играет один			
7.Обычно послушен, подчиняется требованиям взрослых			
8.Часто выглядит беспокойным, озабоченным			
9.Пытается помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
10.Постоянно ерзает и вертится			
11.Имеет по крайней мере одного хорошего друга			
12.Часто дерется с другими детьми или задирает их			
13.Часто чувствует себя несчастным, унылым, готов расплакаться			
14.Обычно нравится другим детям			
15. Легко отвлекается, внимание рассеянное			
16.В новой обстановке нервозный, надоедливый, легко теряет уверенность			
17.Добр к младшим детям			
18.Часто врёт, обманывает			
19.Другие дети дразнят или задирают его			
20.Часто вызывается помочь другим (родителям, учителям, детям)			
21.Хорошенько подумает, прежде чем действовать			
22.Крадет вещи из дома, из школы, из других мест			
23.Более успешные отношения со взрослыми, чем с детьми			
24.Характерны страхи, легко пугается			
25.Выполняет задания от начала до конца, внимателен и сосредоточен			

Думая о том, что Вы только что отметили, считаете ли Вы, что у Вашего ребенка есть проблемы? Речь идет о беспокойстве, переживаниях, проблемах с поведением, вниманием, отношениями с другими людьми?

1) нет 2) да – небольшие проблемы 3) да – определенные проблемы 4) да – серьезные проблемы

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих проблемах: Как долго имеются эти проблемы? 1) Менее месяца 2) 1 – 5 месяцев 3) 6 – 12 месяцев 4) Более года

	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Эти проблемы расстраивают и огорчают Вашего ребенка?				
Эти проблемы мешают в повседневной домашней жизни Вашего ребенка?				

## Занятие 8. Ситуации вне дома. Контрольная работа

Приветствие и беглое обсуждение домашней работы – кто какое правило ввел, насколько они соблюдались и т.п. (10-20 минут)

Теоретическая часть.

Ситуации вне дома крайне разнообразны – на улице, в супермаркете, в кафе, в гостях, в транспорте и т.д. Родителям в общественных местах тяжелее контролировать детей, и дети об этом, как правило, знают. Кроме того, часто родители и реакция детей подвергаются критике сторонних людей. Планируйте тяжелые выходы заранее, чтобы увеличить вероятность успеха. Решите, как вы будете справляться с той или иной проблемой и реагировать на то или иное поведение детей. Еще до выхода нужно объяснить ребенку последствия плохого и хорошего поведения во время мероприятия. А также объяснить, какое именно поведение будет считаться хорошим, а какое плохим. Проверьте понимание ребенка, устроив небольшой выход, во время которого ищите возможность «поймать» ребенка на хорошем поведении, и тут же подкрепляйте его позитивным вниманием (комментированием и похвалой). В магазине можно разрешить ребенку помогать вам: вести тележку, складывать его и т.д. Информировать ребенка о цели похода. Давайте ребенку возможность делать выбор, когда это возможно. Не делайте поход неоправданно длинным. В местах общественного питания поддерживайте разговор о еде, берите с собой фломастеры и раскраску, или книжку с головоломками для детей. В гости возьмите с собой игрушки из дома. Можно специально иметь «гостевой набор», чтобы игрушки дольше оставались интересными. Прежде чем начать беседу, найдите хорошее, удобное место для игры своему ребенку, а также предметы, которые он может использовать. В машину/ в транспорт можно брать с собой «дорожный набор» игрушек. Пойте песни, играйте в словесные игры: загадки, съедобное-несъедобное, города, трехбуквенные слова и т.д. Описывайте виды, которые сменяются за окном. Чаше останавливайтесь для отдыха, перекуса, похода в туалет.

Используйте игнорирование, алгоритм ясных указаний, комментирование, если необходимо. ТА вне дома можно укоротить до 1 минуты. Он может проходить в тихом месте в магазине, на заднем сидении автомобиля, в вестибюле, возле дерева, на крыльце, каких-то других обособленных местах, но никогда не оставляйте ребенка одного.

Возможные вопросы для продвижения группы:

Почему дети часто бывают непослушными вне дома?

Какими способами можно регулировать поведение детей вне дома?

Как подойдет комментирование и похвала? А остальные изученные навыки?

Тестовое задание дается в конце занятия, после обсуждения ситуаций вне дома. Здесь правильные ответы прописаны курсивом. Задания может читать тренер или участники группы по очереди (у них тогда должны быть бланки с пропусками).

Общие вопросы

А. Вставьте недостающие слова/буквы. Иногда несколько правильных ответов возможно.

1. Поведение можно изменить.

2. Поведенческий подход предполагает, что вы ответственны за ваше собственное поведение.

Б. Обведите лучший ответ.

3. Критически важно для достижения успеха в программе «Есть контакт»:

Рассказать о том, как будет проходить ТА, объяснить, что вы не будете реагировать на его крики и т.д. И что затем последует опять ясное указание, а при послушании вы обрадуетесь и сразу же похвалите ребенка. Задайте вопросы на понимание ребенку, чтобы убедиться что он вас правильно понял.

2. Давать ясные указания и фиксировать их в табличной форме: дата\какое ясное указание было\реакция ребенка\был ли ТА\ как похвалили за послушание. Каждый день присылать тренеру фотографию обновленной таблички.

### Занятие 7. Домашние правила

Приветствие и беглое обсуждение домашней работы – как проходили таймауты, какие возникали сложности, как с ними справлялись и т.п. (20-30 минут)

#### Теоретическая часть

Правило - это ясное указание, которое должно работать всегда. Например, никогда не забирайся на подоконник, никогда не бей сестру. Как только правило введено, оно должно всегда соблюдаться. Если ребенок нарушает правило, то ТА начинается немедленно, без предупреждения.

Домашнее правило – по сути это предложение «Если... то тебе придется отправиться в ТА». В правилах должно запрещаться поведение, опасное для ребенка, других людей или имущества. Правила должны висеть на видном месте (холодильнике, двери), быть написаны или нарисованы. Важно: не забывайте регулярно хвалить ребенка за то, что он соблюдает правила «Ты так хорошо себя ведешь, играя тихо со своей сестрой», особенно первое время после введения правила. Если ребенок нарушил правило: «Т.к. ты ударил сестру, ты должен отправиться в ТА». Отправьте ребенка в ТА. Необходимо напоминать ребенку о правиле время от времени и не забывать позитивно реагировать на выполнение правила (комментирование/похвала). По окончании ТА повторите с ребенком правило, задавая вопросы: Почему тебе пришлось отправиться в ТА? Что плохого в том, что ты вел себя так-то? Что произойдет, если ты опять забудешь о правиле? Что ты можешь делать вместо этого?

Если ребенок отвечает неправильно или не отвечает, вы спокойно даете правильные ответы. Вовлеките ребенка в какую-нибудь деятельность, чтобы можно было его похвалить за правильное поведение.

#### Возможные вопросы для продвижения группы:

Какие правила вы думаете ввести в первую очередь?

В чем плюсы и минусы постоянно действующих правил?

Отработка навыка

Составление диалога с ребенком о введении правила

#### Домашнее задание

1. Ввести за неделю два правила. Необходимо рассказать о введении правила заранее, когда ребенок ведет себя хорошо. Объясните подробно зачем вы вводите правило. Задайте ребенку вопросы на понимание: Чего ты не должен делать? Что случится, если ты поведешь себя так-то? Показать написанное\нарисованное правило и попрактиковаться в его выполнении.

2. Написать, сфотографировать и прислать тренеру 3 правила, которые вы хотите ввести и приятные вещи (по 2 варианта на каждое правило), которые можете сказать ребенку за выполнение правила

В дружеских отношениях?				
В учебе в школе?				
В занятиях в свободное время?				
Эти проблемы обременяют Вас или семью в целом?				

Мать/Отец/Другое лицо (пожалуйста, поясните:)

## ОПРОСНИК САМООЦЕНКА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

### ДОРОГОЙ ДРУГ!

Мы хотели бы знать, что ты думаешь о своей жизни. Подумай о том, как ты проводишь время день за днем, и обведи в кружок слова после каждого утверждения, которые указывают, насколько ты согласен или не согласен с каждым утверждением.

Например, если ты полностью согласен с утверждением: «Жизнь прекрасна», то ты обводишь эти слова по образцу:

Жизнь прекрасна					
Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен

Нам важно знать, что ты действительно думаешь, поэтому, пожалуйста, отвечай на вопросы так, как ты действительно думаешь, а не так, как ты должен думать. Это не тест - нет правильных или неправильных ответов ☺

#### 1. Моя жизнь идёт вполне хорошо

Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен
-----------------------	----------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------------

#### 2. Моя жизнь – самое то

Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен
-----------------------	----------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------------

#### 3. Я бы многое хотел изменить в своей жизни

Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен
-----------------------	----------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------------

#### 4. Я бы хотел, чтобы моя жизнь была другой

Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен
-----------------------	----------------------	---------------------	------------------	-------------------	--------------------

согласен	согласен	согласен			
5. У меня хорошая жизнь					
Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен
6. В жизни у меня есть то, чего я хочу					
Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен
7. Моя жизнь лучше, чем у большинства детей					
Полностью не согласен	Частично не согласен	Немного не согласен	Немного согласен	Частично согласен	Полностью согласен

Пограничные значения (баллы) для выделения групп риска по самоотчетам

Минимум	Максимум	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
11	42	меньше 25,67	25,67 – 39,5	больше 39,5

Ключ к опроснику «Самооценка субъективного благополучия:

Полностью не согласен – 1 балл,  
Частично не согласен – 2 балла,  
Немного не согласен – 3 балла,  
Немного согласен – 4 балла,  
Частично согласен – 5 баллов,  
Полностью согласен – 6 баллов.

Алабамский опросник практик родительского воспитания «**Опросник родительского воспитания детей**», – инструмент для измерения эмпирически обоснованных позитивных и негативных аспектов родительского воспитания, связанных с поведенческими проблемами детей. Он разработан на основе широко распространенного опросника для детей школьного возраста (APQ), образующих пять шкал: «Позитивное воспитание» (например, «Вы хвалите своего ребенка, если он/она хорошо себя ведет»); «Вовлеченность» (например, «Вы помогаете ребенку в его/ее делах»); «Телесные наказания» (например, «Вы шлепаете ребенка, когда он/она сделал/а что-то плохое»); «Недостаточный присмотр» («Вы бываете так заняты, что забываете, где Ваш ребенок и что он/она делает») и «Непоследовательная дисциплина» (например, «Наказания Вашего ребенка зависят от Вашего настроения»). Респонденты отмечают, как часто они применяют тот или иной метод воспитания, выбирая один из пяти вариантов ответа: «**никогда**», «**почти никогда**», «**иногда**», «**часто**» или «**всегда**».

В этой сокращенной версии – три фактора. Первый фактор – «Применение наказаний» – включает вопросы, относящиеся к телесным наказаниям, и другими

Проводя ТА, нужно сохранять спокойствие. Нельзя ругать, поучать, спорить с ребенком, когда вы его отводите в ТА и он/она там находится. Говорить следует строго и сухо, чтобы ребенок понял, что вы недовольны его поведением. Можно использовать таймер (будильник), так, чтобы ребенок видел сколько прошло времени. Если ребенок шумит и плохо себя ведет на исходе трех минут, продолжите ТА. Иначе ребенок подумает, что его протестное поведение привело к освобождению. Скажите ребенку: «Тебе придется остаться тут, пока ты не успокоишься». После того, как ребенок ведет себя спокойно хотя бы 15 секунд, его можно отпускать.

После таймаута начинайте заново с ясного указания. Если ребенок послушается, воздержитесь от того, чтобы критиковать его за предшествующее непослушание. Дать потом исходное указание очень важно, чтобы ребенок не использовал ТА как способ избежать дела. Ребенок должен понять, что если вы даете ясное указание, то послушание все равно неизбежно до ТА или после. В первые разы, возможно для этого придется повторить путь С 2 или даже три раза. Поняв систему, ребенок начнет слушаться в большинстве случаев сразу после ясного указания или после предупреждения.

Важно никогда не давать ребенку ясного указания, если вы не готовы пройти до конца алгоритм ясных указаний. Если дело не кажется вам важным, оставьте его без указания, но, например, попросите ребенка, оставив ему возможность отказаться, отложить дело и т.п.

Во время ТА дети часто ведут себя плохо: кричат, протестуют. Это несправедливо, я ненавижу тебя, так не честно и т.п. Родитель должен игнорировать подобное поведение. Не следует игнорировать лишь вставание со стула. В этом случае нужно усадить ребенка обратно (придерживая за плечо или бедро) и добавить время до 6 минут в сумме. «Женя, если ты еще раз встанешь со стула, тебя ждет три дополнительных минуты в ТА». Другой вариант запретить развлечения. «Если ты еще раз встанешь со стула, ты сегодня не будешь смотреть телевизор». Лишение должно касаться самого ближайшего будущего и ограничиваться 1 днем. Логично запретить то, из-за чего ребенок вас не послушался. Третий вариант - комнатный ТА. «Так как ты встал со стула, тебе придется побыть одному». Отведите ребенка в комнату, можно запереть дверь, если это необходимо. Комната должна быть светлой, нетесной, без развлечений и опасных предметов. Через 1 минуту посадите ребенка обратно на стул. Эту процедуру можно повторять при необходимости. Она подходит для детей дошкольного возраста. Если ребенок со временем (несколько недель) будет слушаться вас только после предупреждений, т.е. перед самым ТА, вы можете начать применять ТА сразу после ясных указаний, предупредив его об этом. Если ребенок отказывается вставать со стула, нужно дать ему соответствующее ясное указание и действовать по схеме.

Возможные вопросы для продвижения группы:

Пробовали ли вы что-то похожее на ТА?

Как вы думаете, где лучше поставить стул?

Как вы думаете, что нужно делать, если ребенок отказывается вставать со стула?

Отработка навыка

Практика ТА во всех вариантах 30-40 минут.

Домашнее задание

1.Поговорить с ребенком, когда у него/нее будет хорошее настроение (например, после игры в комментатора) о том, что в случае непослушания, последует предупреждение, а затем наказание в виде ТА, если ребенок так и не послушается.

### Домашнее задание

1. Дайте ребенку как минимум 2 ясных указания каждый день. Причем таких, которые вы уверены, ребенок выполнит. Фиксируйте их на листочке, а также послушался ребенок или нет, и как вы затем похвалили ребенка. Фотографии листочка прислать дважды – в пятницу и во вторник.

2. Теперь вы будете 10 минут играть в комментатора, и еще 10 минут направлять ребенка в игре, давая ему ясные указания. Можно назвать эту игру «Директор». Завтра вы присылаете тренеру пятиминутный видеофрагмент игры в директора.

3. Вы продолжаете активно использовать навыки первой части. Не забывайте быть внимательным и хвалить хорошее поведение детей. Продолжайте игнорировать капризное поведение. Будьте в этом последовательны. Продолжайте Игру с ребенком по старым правилам, это отличное совместное времяпрепровождение. Пересматривайте время от времени свои записи и распечатки по первой части занятий.

### Занятие 6. Навык Тайм-аут

Приветствие и беглое обсуждение домашней работы.

Теоретическая часть

На прошлом занятии мы рассмотрели самый благополучный вариант, когда ребенок послушался сразу после ясного указания (путь А). В жизни не всегда бывает так. Сегодня изучим пути В и С. Путь В предполагает, что ребенок послушался после предупреждения:

1. Ясное указание (Убери игрушки в ящик)

2. Через 5 секунд ребенок не слушается

3. Предупреждение (Если ты сейчас не уберешь игрушки в ящик, то отправишься в угол на стул на три минуты)

4. Ребенок слушается в течение 5 секунд

5. Поощрение (Отлично, что начал собирать игрушки)

Путь С еще сложнее: ребенок не слушается даже после предупреждения.

Первые три пункта пути С такие же, как в В. Далее:

4. Через 5 секунд ребенок не слушается

5. Наказание (Ты не начал складывать игрушки, поэтому отправляешься на три минуты на стул)

6. Исходное ясное указание, т.е. далее начинается новый цикл – путь А, В или С.

В классическом случае наказанием является Тайм-аут (ТА). Кроме того, это может быть лишение привилегий (не смотришь телевизор сегодня), дополнительная работа по дому и т.п. Овладение процедурой тайм-аута – залог уверенности родителей в своей воспитательной тактике. Этот навык требует тщательнейшей отработки на групповом занятии. Чтобы провести ТА родитель отводит ребенка к стулу в заранее выбранном, скучном месте, и ребенок минимум три минуты проводит без всякого позитивного подкрепления. Это процедура наказания, при которой родитель лишает ребенка всех источников положительной поддержки (особенно своего внимания) на непродолжительное время. По сути, это крайняя форма игнорирования. Ребенок во время тайм аута сидит лицом к стене в течение 3 минут, расстояние до стены должно быть такое, чтобы он не смог ее пинать. Лучшее место для ТА – это скучное место, там, где нет игрушек, окон, телевизора, радио и т.п. Хорошие места: коридор, кухня. Неподходящие места: туалет, ванная. Определиться с местом нужно до того, как использовать ТА.

методами дисциплинирования (тайм-аут, крики, игнорирование) в структуре воспитания. Второй фактор – «Позитивное воспитание / вовлеченность» – включает вопросы о похвале за хорошее поведение и проявлениях тепла. Третий фактор – «Непоследовательная дисциплина» – состоит из вопросов о непоследовательности в применении наказаний в процессе воспитания.

Ключ к опроснику

Позитивное воспитание / вовлеченность: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9

Применение наказаний: 12, 13, 14, 15, 16, 17

Непоследовательная дисциплина: 2, 4, 10, 11

Описательная статистика шкал опросника родительского воспитания детей

	Общая выборка (N = 354)	Девочки (N = 163)	Мальчики (N = 191)	2–4 года (N = 155)	5–7 лет (N = 199)
«Применение наказаний»	11,7 (3,2)	11,3 (3,4)	12,0 (3,1)	12,2* (3,2)	11,3* (3,1)
«Позитивное воспитание и вовлеченность»	31,4 (2,8)	31,2 (3,1)	31,5 (2,5)	31,4 (2,7)	31,4 (2,8)
«Непоследовательная дисциплина»	10,7 (2,6)	10,9 (2,6)	10,4 (2,5)	10,8 (2,6)	10,6 (2,53)

### Опросник родительского воспитания детей

1. Если Ваш ребенок что-то сделал хорошо, Вы даете ему/ей это понять
2. Вы угрожаете наказать ребенка, а потом не наказываете его/ее на самом деле
3. Вы вызываетесь помочь ребенку в особых занятиях, в которых он/она участвует
4. Вашему ребенку удастся уговорить Вас не наказывать его/ее, после того как он/она что-то сделал/а не так
5. Вы спрашиваете ребенка, как прошел день
6. Вы помогаете ребенку в его/ее делах
7. Вы поздравляете своего ребенка, когда он/она что-то хорошо делает
8. Вы хвалите своего ребенка, если он/она хорошо себя ведет
9. Вы целуете или обнимаете своего ребенка, когда он/она что-то хорошо сделал/а
10. Вы освобождаете ребенка от наказания досрочно (например, снимаете ограничения раньше, чем говорили поначалу)
11. Наказания Вашего ребенка зависят от Вашего настроения
12. Вы лупите ребенка рукой, когда он/она сделал/а что-нибудь плохое
13. Вы игнорируете ребенка, когда он/она плохо себя ведет
14. Вы шлепаете ребенка, когда он/она сделал/а что-нибудь плохое
15. Вы бьете ребенка ремнем или другим предметом, когда он/она сделал/а что-нибудь плохое
16. Вы кричите и вопите на ребенка, когда он/она сделал/а что-нибудь плохое
17. Вы применяете тайм-аут (заставляете его/ее сидеть или стоять в углу) в качестве наказания

Психодиагностическое исследование завершается разработкой программы действий, которые необходимо осуществить в связи с полученными результатами, рекомендациями по выбору оптимальных методов сопровождения, реабилитации и т. д.

После реализации коррекционной программы проводится обследование, с помощью которого прослеживается динамика и эффективность мероприятий.

Аналитические данные мониторинга ориентированы на дальнейшее проектирование и принятие необходимых решений в целях снижения рисков предполагаемых изменений.

Социальными педагогами и социальными работниками в процессе коррекционной работы с детьми и семьями групп риска можно использовать как диагностический инструмент «**Матрица определения обобщенного показателя социального неблагополучия ребенка**», позволяющий примерно оценить некоторые критерии оценки благополучия детей, разработанные мировым сообществом

### Матрица определения обобщенного показателя социального неблагополучия ребенка

Критерии	Показатели благополучия ребенка	Оценки
Внешний вид	Соответствует возрасту и нормам развития	5
	Печальный или уставший внешний вид	4
Здоровье	Неряшливость, санитарно-гигиеническая запущенность	3
	Задержка речевого и моторного развития	2
	Задержка роста, низкая масса тела	1
	Ребенок здоров	5
Безопасность	Частые вялотекущие хронические и инфекционные заболевания	4
	Психоз, невроз, депрессии, энурез, гиперактивность, нервные тики, сосание пальца, раскачивание	3
	Задержка умственного развития, отставание в развитии	2
	Подростковый алкоголизм, наркомания	1
	Ребенку ничего не угрожает	5
Навыки социальной коммуникации	Эмоциональное насилие, унижение достоинства ребенка	4
	Физическое насилие: следы от ударов ремнем, синяки	3
	Склонность к обморокам, головокружению вследствие постоянного недоедания	2
Навыки социальной коммуникации	Травмы, сопряженные с риском для жизни (ожоги, гематомы от ударов, раны, нанесенные колющими и режущими предметами)	1
	Соблюдение правил хорошего тона	5
	Непослушание, упрямство	4
	Трудности при вступлении в контакт с незнакомцем	3
	Привлечение внимания любым способом	2
	Неадекватное ситуации поведение	1

Мы переходим ко второй части тренинга. Вы научитесь новым навыкам воспитания, которые будут сопутствовать уже изученным. Задачи этой части: сделать ребенка более послушным вашим указаниям и уменьшить непослушание. Первый навык второй части – ясные указания. Ясные указания включают три шага, которые помогут ребенку понять, чего вы от него хотите, а значит, сделают более вероятным послушание.

1. Установите контакт. Для этого нужно подойти близко (хотя бы на расстоянии нескольких шагов), произнести имя ребенка (максимум 2 раза) и установить визуальный контакт

2. Правильно дайте указание: твердый, но не злой голос, немного громче, чем обычно, разрешающие инструкции вместо запрещающих «Пожалуйста, собери карандаши в коробку» вместо «Прекрати рисовать», используйте простой язык, показывайте, если надо (укажите на ванну, если говорите ребенку умыться), объяснения перед тем, как дать указание («Сегодня у нас гости, хочу, чтобы все было красиво, пожалуйста, приברי игрушки»)

3. Подождите 5 секунд, пока ваш ребенок начнет выполнять задание, считайте про себя, не говорите ничего в это время.

Основные ошибки формулировок:

- Вопросительные ясные указания: Когда ты наконец приберешь в комнате?
- Цепочка указаний: Прибери кровать, надень тапочки, почишь зубы, садись за стол.
- Мы-указания: Давай приберем игрушки. При том что присоединение родителя на самом деле не предполагается
- Пояснение после указания: Одевайся, потому что мы идем в гости к Петровым. Пояснение должно идти перед самим указанием. Пояснение в конце может спровоцировать множество лишних вопросов.
- Абстрактное: Будь хорошим мальчиком. А что это значит?

Использовать именно ясные указания нужно далеко не всегда. Часто лучше попросить ребенка, оставив ему возможность выбора. Ясные указания хорошо подходят, когда вам важно, чтобы ребенок сделал что-то прямо сейчас, когда вы не хотите дать ребенку право выбора – делать или не делать, когда ребенок делает что-то опасное для себя или для других. Важно оценивать каждый раз не будут ли навыки первой части тренинга здесь более эффективны? Особенно если поведение ребенка неопасное, надоедливое, раздражительное или ищущее внимания.

Упражнение

Тренер приводит примеры ясных и неясных указаний (около десяти) группа определяет ошибки, если они есть

Путь А подразумевает, что ребенок слушается после указания и родитель отмечает его послушание комментированием или похвалой. Есть еще пути В и С, которые мы будем разбирать в следующий раз.

- Возможные вопросы для продвижения группы
- Как вы обычно даете указания ребенку?
- Почему разрешающие указания лучше запрещающих?
- Почему вопросительные указания – плохая идея?
- Почему важно похвалить ребенка при послушании?

Отработка навыка

Родители во время игры дают друг другу ясные указания

• Не говорите ни слова, если вы начали игнорировать ребенка. Своими словами (вниманием) вы подкрепите плохое поведение ребенка.

• Никакого физического контакта. Вы можете встать или даже покинуть комнату, чтобы не давать ребенку физического внимания. Но без необходимости не покидайте комнату. Тогда вы сможете увидеть, что ребенок начал вести себя хорошо или предупредить какое-то опасное поведение.

• Начинать игнорировать выбранное поведение нужно сразу, как только плохое поведение началось.

• Прекращайте игнорировать через 10-15 секунд после того, как плохое поведение закончилось. И поблагодарите ребенка за его хорошее поведение.

Избирательное внимание - это использование комментирования и похвалы в сочетании с игнорированием с целью учащения хорошего поведения. Комментируете и хвалите, когда видите то поведение ребенка, которое хотите сделать более регулярным, и игнорируете такое поведение, которое хотите сделать более редким. Игнорирование не дает представления ребенку о том, чем заняться. Поэтому игнорирование всегда должно сочетаться с комментированием и похвалой правильного поведения. Такая комбинация приемов может очень сильно изменить поведение ребенка!

Возможные вопросы для продвижения группы

Вы пытались когда-нибудь игнорировать ребенка? Чем это заканчивалось?

Почему совсем уходить из комнаты во время игнорирования – не лучший вариант? (Нужно вовремя увидеть, что ребенок успокоился).

Почему критически важно не прекращать игнорировать на пике капризного поведения?

Почему запрещать что-то делать ребенку недостаточно эффективно, а нужно предлагать варианты желательного поведения взамен?

Отработка навыка игнорирования. Родители тренируются проводить разговор об игнорировании и собственно игнорировать капризное поведение по всем правилам.

Домашнее задание

1. Определите нежелательное поведение ребенка и запишите в столбик три - пять вариантов. В столбике напротив запишите, что ребенок должен делать вместо этого. Сфотографируйте листок и пришлите тренеру сегодня или завтра.

2. Выберите один из вариантов капризного поведения и поговорите с ребенком, когда у него будет хорошее настроение (например, после игры в комментатора) о том, что в случае капризного поведения в определенной ситуации, вы начнете его игнорировать, и подробно объясните, что именно это значит. Расскажите, что хорошего ребенок может делать вместо того, чтобы вести себя капризно. Скажите также, что как только ребенок успокоится, вы обратите на него внимание и вернетесь к нормальному диалогу. Задайте вопросы на понимание ребенку, чтобы убедиться, что он вас правильно понял. Игнорируйте плохое поведение, будьте внимательны и хвалите должное поведение.

### Занятие 5. Навык Ясные указания

Приветствие и обсуждение домашней работы. Как проходило игнорирование дома?

Теоретическая часть

Школьная успеваемость	Хорошая	5
	Удовлетворительная	4
	Пропускает школу, уклоняется от учебы	3
	Остается на второй год	2
	Бросил школу	1
Внешкольное общение	Включен во внеучебную деятельность, посещает мероприятия, кружки	5
	Несистемное досуговое общение по интересам	4
	Пустое времяпровождение	3
	Асоциальные группы с ориентацией на выпивку и драки	2
	Криминогенные группы, состоящие на учете ПДН и КДНиЗП	1
Жизненные цели	Жизненные планы определены	5
	Позитивное отношение к будущему, но жизненные планы не определены	4
	Отсутствие целей	3
	Цели примитивные, носят негативную окраску	2
	Асоциальные и низменные цели	1
Эмоциональное состояние	Уравновешенность психики	5
	Личностная тревожность	4
	Проявление агрессии и импульсивности, которая сменяется апатией. Подавленное состояние	3
	Склонность к уединению, состояние аутизма	2
	Депрессии. Суицидальные попытки или угрозы	1
Отношения в семье	Постоянная поддержка, разумная требовательность, атмосфера доверия	5
	Слепая любовь, гиперопека, симбиоз	4
	Отсутствие совместных занятий с родителями, доброжелательное отношение, но каждый сам по себе	3
	Отчужденность, эмоциональная холодность в отношении с родителями. Отсутствие привязанности	2
	Хронические конфликты, различные формы насилия. Чувство стыда за своих родителей	1
Нарушения поведения	Поведение соответствующее возрасту	5
	Удовлетворительное поведение. Неадекватные реакции на замечания взрослых.	4
	Хулиганство, агрессивность, регрессивное поведение	3
	Уход из дома, аддиктивное поведение (игромание, курение и прочее)	2
	Правонарушения (кражи, вымогательство, проституция, хулиганство и прочее)	1

Инструкция по определению обобщенного показателя уровня социального неблагополучия и безопасности ребенка:

- ниже 25 предполагает принадлежность ребенка к группе повышенного риска (чем меньше баллов, тем выше риск);
- от 26 до 36 — социальное благополучие ребенка определяется в пределах допустимой нормы;
- более 37 — высокий уровень благополучия ребенка (чем больше баллов, тем устойчивее благополучие).

Перечень показателей неблагополучия позволит целенаправленно проводить наблюдение и опрос специалистам социальной работы в процессе сбора информации о семье и ребенке.

В процессе диагностики используется, прежде всего, метод наблюдения.

Информация для заполнения матрицы может быть получена от воспитателя, классного руководителя, педиатра, руководителя кружка, инспектора КДН, соседей, родственников и других людей. Также могут быть использованы методы анализа документов и беседа с ребенком онлайн и изучение его контактов в сети.

Факторами неблагополучия семьи являются: состав, условия проживания, доход и здоровье членов семьи, социальное самочувствие членов семья, например, ситуация развода, стиль отношения в семье и ценность ребенка.

Как правило, в неблагополучных семьях присутствует совокупность нескольких негативных факторов, поэтому распределить семьи по конкретным группам достаточно сложно. Негативные факторы семьи являются факторами риска жестокого обращения в семье. Сочетание нескольких факторов риска может спровоцировать причинение вреда ребенку в семье.

Для оценки риска семейного неблагополучия и проблем ребенка на этапе разработки коррекционной программы, инструментарий в виде матрицы может способствовать более точному принятию решения касающегося первоочередных шагов коррекционной работы. На основе анализа данных матрицы и предварительной оценки проблем благополучия ребенка разрабатывается краткосрочный план обеспечения его безопасности.

#### Уважаемые родители школьников!

Приглашаем Вас принять участие в исследовании развития и благополучия детей.

1. Сегодняшняя дата \_\_\_\_\_ 2. Населенный пункт \_\_\_\_\_

3. Анкету заполняет: 1) отец 2) мать 3) другое  
лицо \_\_\_\_\_ (укажите)

4. Координаты для связи: (Имя)  
\_\_\_\_\_

5. Сведения о ребенке:

5.1. Фамилия и имя ребенка  
\_\_\_\_\_

5.2. Пол муж. / жен. 5.3. Дата рождения \_\_\_\_\_ 5.4. Возраст \_\_\_\_\_ лет

5.5. Школа \_\_\_\_\_ 5.6. Класс \_\_\_\_\_

6. Как Вы оцениваете свои отношения с ребенком?

1) очень хорошие 2) хорошие 3) средние 4) не очень хорошие

- Ты хорошая девочка – ты сделала...
- Ты действительно молодец – ты...
- Помыла посуду – очень хорошо.
- Мама очень гордится тобой, потому что...

Важно правильно использовать поощрения. Для этого будьте точны - используйте конкретную похвалу, поощряйте ребенка сразу же – это поможет ему установить связь между хорошим поведением и вашим положительным подкреплением, акцентируйте внимания на всех положительных изменениях: хвалите каждый шаг на пути к цели (молодец, ты убрал книги. Молодец, ты протер пыль. Молодец, ты прибрался в комнате), хвалите ребенка всякий раз, когда вы увидели желаемое поведение, пока оно не войдет в привычку. Только после этого можно хвалить ребенка менее интенсивно. Важно не злоупотреблять похвалой, чтобы она не стала разменной монетой и не потеряла свою ценность для ребенка.

Возможные вопросы для продвижения группы

Какие способы поощрения ребенка бывают? На какие группы их можно разделить?

Как вы думаете, какая похвала лучше – абстрактная или конкретная? Почему?

Отработка навыка

Родители играют в комментатора по обновленным правилам (см. домашнее задание).

Домашнее задание

1. Продолжайте играть с ребенком 10-15 минут в день. Фиксируйте это в таблице. Используйте и Внимание и Похвалу. Причем, на 3-4 комментария должна приходиться 1 похвала. Помните, ребенок выбирает, как ему играть, вы нужны чтобы комментировать и хвалить то, что он делает. Не задавайте вопросов и не давайте указаний.

2. Прислать в ближайшие два дня трехминутный видеофрагмент игры.

#### Занятие 4. Навык Игнорирование и избирательное внимание

Приветствие и беглое обсуждение домашней работы. Есть ли изменения в поведении ребенка в целом? Как вам помогала похвала на прошедшей неделе? И т.п.

Теоретическая часть

Игнорирование - это мощный способ сделать определенные виды плохого поведения более редкими. Крайне важно использовать этот прием каждый раз, когда возникает определенное поведение и продолжать игнорировать его, пока оно не закончится. Будьте готовы к тому, что вначале поведение ребенка ухудшится. Ребенок будет проверять границы вашего терпения: станет громче кричать, плакать и т.д. Если на этом этапе вы дрогнете и обратите внимание на ребенка, то его капризное поведение только усилится. Если вы выдержите игнорирование, то плохое поведение ребенка драматически сойдет на «нет».

Игнорировать стоит капризное поведение ребенка, когда он ищет внимания, например, нытье, скуление, приступы гнева, «мелкие пакости». Нельзя игнорировать поведение, которое может нанести вред имуществу, ребенку или другим людям.

Игнорирование – это активная деятельность. Есть важные вещи, которые вы должны делать, когда игнорируете ребенка.

- Никакого визуального контакта и сигналов. Повернитесь спиной к ребенку или хотя бы на 90°, чтобы ребенок не мог увидеть вас (даже мимолетный взгляд или нахмуренные брови).



бабушки / дедушки				
другие родственники				
друзья				
другие (укажите)				

**15. Как Вы оцениваете здоровье Вашего ребенка?**

1) отличное 2) хорошее 3) среднее 4) не очень хорошее 5) плохое

**16. Следующие вопросы касаются некоторых проблем.** Если у Вас была описанная проблема последние **30 дней**, отвечайте **ДА**, в противном случае отвечайте **НЕТ**.

1. У Вас часто болит голова?	да	нет
2. Вы легко пугаетесь?	да	нет
3. Вы чувствуете нервозность, напряженность или беспокойство?	да	нет
4. Вы чувствуете себя несчастной/ым?	да	нет
5. Вы утратили интерес ко всему?	да	нет
6. Чувствуете ли Вы себя никчемным человеком?	да	нет
7. Вы постоянно чувствуете усталость?	да	нет
8. Вы легко устаете?	да	нет

**17. Возраст родителей:** мать \_\_\_\_\_ лет, отец \_\_\_\_\_ лет

18. Образование родителей (отметьте):	средняя школа	техникум, училище	высшее учебное заведение	аспирантура, ученая степень
образование матери				
образование отца				

**19. Кем работают родители:**

Укажите профессию, должность; если не работают, то к какой категории граждан относятся (пенсионер, безработный, домохозяйка).

Мать

Отец

Данная анкета позволяет выявить ряд сильных и слабых сторон семьи, социально-экономическое положение и состав семьи, психологический климат (вопросы 7-9), дополнительные ресурсы в воспитании детей, соматическое здоровье ребенка и состояние (психосоматическое, эмоциональное) родителей.

По данным многочисленных исследований, именно плохое психоэмоциональное состояние и депрессия матери является одним из первых факторов риска детского

И последнее упражнение на сегодня. Давайте обсудим проблемные черты характера наших детей. Записывать на доске в столбик, то что родители будут называть - пять-семь прилагательных. А теперь давайте подумаем, могут ли эти качества хоть как-то ребенку пригодиться сейчас или в будущем. Начнем с первого – упрямство. Какие плюсы есть у упрямых людей? По мере обсуждения в соседнем столбике напротив каждого отрицательного качества выписывать возможные преимущества. Итак, мы разобрались, что все эти трудности могут принести в будущем ощутимую пользу. Наша задача как родителей направить упрямство, агрессивность, импульсивность в правильное русло – научить детей делать разумный выбор приложения своего характера.

Друзья, на сегодня все. Домашнее задание: заполнить ячейки в табличке, которую мы сегодня обсуждали, конкретными примерами из вашей жизни. По одному-два примера в каждой ячейке. Сфотографировать и прислать мне к пятнице. Возможно некоторые ячейки останутся у вас незаполненными, тогда ставьте прочерк. Все ли было понятно? Остались ли какие-то вопросы? Выслушать и ответить. Хорошего вам вечера, встретимся через неделю!

**Занятие 2. Навык Внимание.**

Приветствие и беглое обсуждение домашней работы. Легко ли подобрались примеры для каждой ячейки? И т.п.

**Упражнение**

Предложить родителям описать самого ужасного начальника, который у них был, или которого они могут себе представить, а потом хорошего. Эпитеты записывать в два столбика на доске. В заключении спросить и обсудить: можем ли мы тоже самое сказать о хорошем и плохом родителе? Перечислить, каким исходя из озвученного должен быть хороший родитель и перейти к теоретической части.

**Теоретическая часть**

Первый навык для освоения – это Внимание. Внимание родителей делает поведение ребенка более частым. Как позитивное внимание, так и негативное. В данном случае задача родителей в игровой форме освоить навык позитивного внимания, а затем научиться применять его в жизни к тому поведению, которое они хотят видеть чаще. Игра на отработку навыка внимания называется «Комментатор». Она состоит в том, что во время игры ребенка (рисование, конструктор, лепка; ролевые игры и чтение – не подходят) родитель постоянно сопровождает действия ребенка своим описанием этого действия. Нужно внимательно наблюдать, что делает ребенок и следовать за ним «хвостиком», с энтузиазмом описывая действия. Это похоже на то, как комментатор спортивного матча, ведет репортаж в прямом эфире. Во время игры комментировать нужно только хорошее поведение. Если ребенок ведет себя плохо, например, кинул кубик, комментировать это нельзя. Если плохое поведение повторяется, или сразу выражено в крайней степени (разбросал все кубики), родитель говорит: «На сегодня игра окончена» и выходит из комнаты. Во время игры родитель не должен задавать вопросы, давать команды, пытаться учить. Вопросы, указания и обучение испортят игру. Игра с ребенком – это прекрасная возможность создать теплые близкие отношения. Так как ребенок будет видеть, что вы заинтересованы в том, что он делает, ему захочется больше с вами «сотрудничать». Ребенок будет наслаждаться игрой, так как это надежный и приятный способ для него/нее быть «в команде» с вами хотя бы недолго и получить 100 % вашего внимания.

прошлом. Небольшая пауза для осмысления. Вторая хорошая новость – хотя поведение ребенка обусловлено его личностью, поведение взрослых может повлиять на поведение детей. И мы именно этим будем заниматься: ваша воспитательная тактика в процессе тренинга изменится и вслед за этим к лучшему изменится поведение ребенка. Можно нарисовать схему на доске, в которой поведение ребенка и поведение родителей взаимно влияют друг на друга.

В результате занятий количество плохого поведения ребенка уменьшится, а количество хорошего поведения возрастет. Нарисовать в момент объяснения на доске два столбика: высокий – плохое поведение, низкий – хорошее, далее стрелочка к новым столбикам – теперь низкий столбик – плохое поведение, а высокий – хорошее. Над стрелочкой можно написать - тренинг.

Наши занятия делятся на две большие части. Первая часть посвящена тому, как сделать желаемое поведение более частым, а капризное искоренить, вторая часть посвящена тому, как сделать ребенка более послушным. Сейчас предлагаю начертить табличку для более глубокого понимания сути всего тренинга и первой его части особенно.

Внимание родителя	Отсутствие внимания родителя
Хорошее поведение ребенка	
Капризное поведение ребенка	

Обращаю ваше внимание, что внимание родителя соответственно ситуации может быть положительным (взгляд, похвала, разговор, совместное времяпрепровождение) или отрицательным (ругань, крики, разбирательства) Давайте теперь вместе подумаем, что вписать в каждой пустой ячейке. Если мы обращаем внимание на хорошее поведение ребенка, хвалим его, то захочет ли он дальше так себя вести? Правильно! Захочет. Ставим стрелочку вверх. Это хорошо для нас, когда ребенок станет чаще хорошо себя вести? Верно, очень хорошо. Ставим рядом со стрелочкой плюс. А если ребенок хорошо себя ведет, а мы осторожно молчим, думая, что можем нарушить идиллию и уходим заниматься своими делами, оставляя ребенка совершенно без внимания, станет ли такое хорошее поведение чаще? Едва ли, более того, такое хорошее поведение может исчезнуть, если его постоянно игнорировать, а само по себе оно не доставляет ребенку удовольствия. Поэтому в правой верхней ячейки ставим стрелочку вниз и минус. Это ведь плохо, когда хорошее поведение делается более редким.

Далее, если ребенок себя ведет капризно, кланчит подарок, например, и после долгих уговоров и объяснений, почему это невозможно здесь и сейчас, впадает в истерику, и получает в добавок порцию внимания в виде криков или, не дай Бог, тот самый подарок, как вы думаете – в следующий раз, когда ребенок захочет что-нибудь новое или очень плотный контакт с родителями, он вспомнит про этот способ поведения? Да, я уверена, что вспомнит и применит. Рисуем стрелочку вверх в нижней левой ячейке. Хорошо это для нас? Плохо. Ставим минус рядом со стрелочкой. А вот если проигнорировать капризное поведение ребенка и делать так постоянно, как вы думаете, сочтет ли он этот способ поведения пригодным на четвертый-пятый раз? Точно не сочтёт. Рисуем стрелочку вниз и... Плюс или минус? Конечно плюс – я не знаю родителей, которым бы нравилась детская истерика.

Таким образом наша задача: научиться вниманию к хорошему поведению и игнорированию плохого. Показывать на соответствующие ячейки. И перестать допускать вот эти ошибки. Показывать на соответствующие ячейки.

Есть какие-то вопросы? Выслушать и ответить.

неблагополучия и непоследовательного воспитания.

Анкета может быть разработана в зависимости от целей диагностики и включать вопросы об успеваемости ребенка, алкоголизации и курении родителей, условиях проживания и многие другие. Вариант анкеты представлен в Приложении 2.

## 2. КОРРЕКЦИЯ ПРОБЛЕМ ДЕТСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

### Тренинг «Есть контакт»

Тренинг родительской компетентности «Есть контакт» был разработан в 2010 году на основе двух англоязычных методик с доказанной эффективностью. Базовым источником является индивидуальная программа вмешательства «Helping the noncompliant child» (McMahon R.J., Forehand R.L., 2003). Тренинг предназначен для семей, в которых дети двух-восьми лет имеют проблемы с поведением: непослушание, капризное поведение, агрессия, приступы гнева, гиперактивность, неусидчивость и т.п. Эффективность тренинга «Есть контакт» была доказана в контролируемом длительном исследовании (Варшал А.В., Слободская Е.Р., 2016), тренинг действительно улучшал поведение детей и снижал уровень тревоги и депрессии у матерей. На групповых занятиях родители учатся последовательным методам воспитания проблемных детей, в результате чего происходят значимые положительные изменения в семье. Далее представлена информация о том, как следует проводить тренинг.

#### Каким семьям показан тренинг «Есть контакт»?

Прежде всего, это семьи, в которых родители чувствуют, что не справляются с воспитанием «трудного» ребенка и недовольны его поведением. Это могут быть родители с завышенными требованиями и те семьи, в которых действительно ребенок ведет себя хуже, чем большинство его сверстников. В самых тяжелых случаях, когда ребенок имеет крайне высокий уровень проблем поведения и проявляет черты черствости-неэмоциональности, тренинг оказывается неэффективным. Возраст ребенка может быть от двух до восьми лет. Для детей более старшего возраста с проблемами поведения тренинг также может быть полезен, поскольку родители будут чувствовать себя более уверенно, выбирая ту или иную тактику воспитания.

Для определения уровня проблем поведения у ребенка удобно использовать Опросник детского поведения Ш. Эйберг, который приведен в **Приложении**:

Если родитель отметит 10 и более пунктов опросника как проблемы, то им показано участие в тренинге «Есть контакт». При меньшем количестве проблем родители могут быть включены в группу по собственному желанию.

#### Кто может вести тренинг «Есть контакт»?

Тренинг могут вести социальный педагог, психолог, психотерапевт, психиатр, а также другие специалисты, имеющие достаточно глубокие знания в сфере психического здоровья детей. Для освоения программы необходимо познакомиться с принципами поведенческой терапии в контексте воспитания детей и глубоко проработать данное краткое руководство, в идеале необходимо пройти обучение, индивидуально или посетив групповые занятия.

Качества и навыки тренера, которые помогут успешному продвижению группы: организованность; умение управлять группой; создавать позитивную, теплую атмосферу; уважать участников группы с их личным опытом и проблемами;

улаживать и предотвращать конфликтные ситуации, смягчать «острые углы»; доносить заложенные в тренинге знания в неизменно виде, не поддаваясь влиянию своих собственных убеждений, если они расходятся с тренингом; поддерживать дискуссию и направлять ее в нужное русло; наблюдать, слышать и откликаться; создать хорошие отношения между участниками группы; хорошо знать материал; следить за временем; иметь оптимистический взгляд касательно людей, программы и процесса обучения .

### **Режим занятий, количество участников и материальная база**

Групповые занятия проходят один или два раза в неделю, каждое занятие длится от часа до двух. Курс включает 8 занятий. Оптимальный размер группы – 4-6 семей. Обычно посещает занятие мама ребенка, приветствуется совместное посещение с отцом ребенка или другим близким родственником. Для проведения занятий подойдет помещение с доской или флипчартом, чтобы тренер имел возможность фиксировать на доске ключевые моменты занятия. В помещении должны удобно размещаться все участники группы за партами или просто на стульях. Желательный вариант – расположение родителей полукругом на удобных стульях или офисных креслах без столов (как показывает опыт, отсутствие столов связано с большей вовлеченностью в процесс). Родители при себе должны иметь бумагу для записей и ручки. Тренер может стоять или сидеть по своему усмотрению. Для отработки практических навыков в аудитории должен быть конструктор, принадлежности для рисования, пластилин и т.п.

### **Структура групповых и домашних занятий**

Каждое занятие (кроме первого) проходит по следующей схеме:

1. Приветствие и обсуждение домашнего задания, взлетов и падений. Занимает около 20 минут.
2. Теоретическая часть, во время которой тренер в форме обсуждения доносит правила и тонкости применения воспитательного навыка.
3. Отработка практического навыка в парах: вначале тренер показывает навык - выступает в роли родителя, а один из участников группы в роли ребенка. Далее, участники группы составляют пары родитель-ребенок и отрабатывают навык в парах. Каждый участник должен побывать в роли родителя, а тренер – проверить успешность освоения навыка.
4. Постановка домашнего задания раздача печатного материала со сводной информацией о пройденном навыке.
5. После некоторых занятий в этот же день или на следующий родители присылают тренеру по почте 3-5 минутное видео с фрагментом выполнения домашнего задания. Тренер дает обратную связь и при необходимости корректировок задает прислать еще одно видео через несколько дней, чтобы добиться нужного результата. После некоторых занятий будет достаточно прислать фотографии, свидетельствующие о проделанной работе. При невозможности такого дистанционного контроля родитель приходит с ребенком в назначенное время, и тренер оценивает, насколько успешно родитель применяет навык и вносит свои корректировки очно.

Первое занятие является вводным и ниже описано подробно. Последующие занятия описываются следующему образом: излагается подробно теоретический материал, который необходимо донести до родителей; далее - вопросы, с помощью которых можно подводить группу к пониманию навыка, и домашнее задание.

### **Занятие 1 (примерный текст тренера)**

#### **Знакомство**

Здравствуйте, дорогие родители. Сегодня мы начинаем наши занятия, на которых будем учиться правильно воспитывать детей. У всех собравшихся разные проблемы с детками, но судя по всему у всех нас есть одно общее желание – наладить семейную обстановку и улучшить контакт с детьми.

Меня зовут Александра Владимировна, я ваш тренер, собираться мы будем каждую среду в шесть вечера в этом месте. Занятия будут длиться от часа до двух. И прежде чем мы продолжим знакомство, я расскажу о важных, но простых внутренних правилах. Во-первых, все личные истории, которые обсуждается на занятиях останутся в пределах этих стен, мы никому не передаем личные истории собравшихся. Все согласны? Подождать одобрительные кивки. Во-вторых, чтобы все находились в комфортной, теплой обстановке, мы не критикуем друг друга, но наоборот пытаемся увидеть хорошее и поддержать. В-третьих, иногда на занятии будут возникать жаркие дискуссии. Я терпеть не могу перебивать людей, но чтобы уложиться в отведенное время, иногда буду это делать. Все неотвеченные вопросы можно будет записывать где-нибудь на полях и возвращаться к ним индивидуально или при случае на следующих занятиях. Вопросы какие-то есть? Ответить, если таковые имеются.

Итак, давайте знакомиться дальше. Чтобы запомнить, как кого зовут, предлагаю сыграть в такую простую игру. Кто-нибудь первый, например, вы, называете свое имя и ту еду, которая вам больше всего нравится, второй участник повторяет имя и любимую еду первого, называет свое имя и еду, третий перечисляет имена и блюда первого и второго и так далее по кругу. В конце я попробую воспроизвести все ваши имена и любимую еду. Начинаем.

Участник 1: - Меня зовут Олеся, я люблю сметану с солью.

Тренер: - Отлично! Давайте дальше.

Участник 2: - Олеся любит сметану с солью и хлебом, а меня зовут Таня, я люблю торт «Наполеон». И т.д.

Отлично, все мы познакомились, давайте теперь перейдем поближе к тренингу. Прошу каждого участника коротко рассказать о своей ситуации в семье, основных проблемах и ожиданиях от тренинга - буквально по две-три минуты. Внимательно выслушать всех и подытожить: я всех услышала, уверена, что все получают то, что хотят в большей или меньшей степени, мы обязательно коснемся вопросов наказания, выражения любви и прочих (перечислить запросы родителей, которые действительно будут реализованы).

#### **Вводная часть**

Теперь я хочу вам задать вопрос: как выдумаете, что влияет на поведение ребенка? Записывать на доске все ответы. Задавать наводящие вопросы, если потребуется. В результате среди записанных факторов выделить основные: характер или темперамент, воспитание и семейную обстановку. Теперь я хочу вас обрадовать: многих родителей мучает чувство вины за то, что они неправильно воспитывают своего ребенка: кричат, шлепают, порют ремнем и т.д. Так вот, хорошая новость для нашей совести состоит в том, что поведение ребенка, его характер – определяют то, как родители будут его воспитывать, а не наоборот. Суперпослушному ребенку не читают нотаций и не дают подзатыльников, но вот дети со сложным характером «вызывают огонь на себя». Нам - родителям попросту приходится интенсивно воспитывать таких детей самыми разными способами, и мы не всегда выбираем лучшие. Поэтому мы можем оставить чувство вины, если оно было, по этому поводу в